ปริญญา แห่งชีวิตที่แท้จริง

คอยคิดถึงความผิด
จะได้คิดแก้ไข



คอยคิดถึงความดี
จะได้มีกำลังใจ





ว. ปัญญาวชิโร

ปริญญาแห่งชีวิตที่แท้จริง

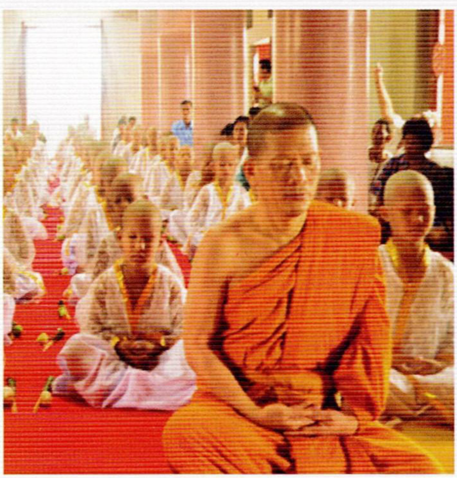
ว.ปัญญาวชิโร

มูลนิธิ ว. ปญฺญาวชิโร เพื่อการศึกษาและสังคม

วัดหนองรังกา

ปริญญา...แห่งชีวิตที่แท้จริง

ว. ปญฺญาวชิโร



รายนามผู้บริจาคจัดทำหนังสือ

นายวิเชียร โพธิ์เนียร	คุณฐิติยา วังสะอาดและครอบครัว
คุณธารทิพ กุศลปฏิการ	คุณธิดา(หน่อง) สิริพรพุทธคุณ
น.ส.สายศิลป์(จิน) แสงงาม	คุณจำเนียร เฮ่งชุ้น(นุ้ย)
คุณจิตนา มีกอบสิน	นางสาวเนตรชนก พันจันทร์
คุณนภัสสรณ์ บุญบท	คุณยุวดี ณ ตะกั่วทุ่ง
คุณรจิต-ปิยนงค์ ปิ่นวัฒนะ	คุณพันธ์พงศ์ ปุญโสณี
คุณวิศิษฏ์-เสาวรส-WHITNEY	นิชา ตันติสุวรรณนา
ครอบครัวกลกาญจ์กิจ	คุณอมรา จันทรศิริรัตน์
คุณกิตติมา เอตัญญูะกุลและครอบครัว	
คุณJOHN-สมรักษ์ เล็กเซ็ก	คุณอภิญญาภรณ์ เอี่ยมสุนทร-คณะ
คุณประยูรสิริ-ภากร-ภาสิริ เกิดสิริชัย	ดร. นงลักษณ์ สะวานนท์

คำปรารภ

ความรู้สึกที่มนุษย์ภาคภูมิใจที่สุดคือ มนุษย์สามารถสื่อความหมายให้รู้กันได้ด้วย **"ตัวอักษร"** ส่วนในตัวอักษรอาจเป็นธรรมะสื่อให้เรารู้สึกถึงสุข-ทุกข์ ชีวิตเรา ถ้าเราสามารถอยู่กับตัวเองได้ทุกเรื่อง **"ใช้ชีวิตแบบง่ายๆ"** เราจะเป็นสุขขึ้นทันที โดยไม่ต้องมีเงื่อนไขชีวิตขึ้นอยู่กับใคร ปล่อยให้ทุกสิ่งอย่างขึ้นอยู่กับ **"ใจเราเอง"** แบบง่ายๆ สบายๆ นี่แหละคือ **"ชีวิตที่สุขจริง"** ดังนั้นผู้เขียนได้ใช้ธรรมง่ายๆ สื่อให้เข้าใจชีวิตแบบธรรมดา ผ่านตัวอักษรให้ผู้อ่านได้เข้าใจธรรม เพื่อเป็นประโยชน์แห่งสารธรรมมากขึ้น เพราะคนส่วนใหญ่มีแต่คนพูด แต่คนปฏิบัติจริงๆ กำลังน้อยลงทุกวัน ส่วนจิตใจกลับเห็นแก่ตัวมากขึ้น อักษรที่อ่านทุกตัวจึงเป็นเครื่องเตือนใจผู้อ่าน

บางทีคนในยุคปัจจุบันเรามุ่งเน้นที่ความฉลาดมากเกินไป จึงสอนให้ทุกคนเป็นคนฉลาดทุกรูปแบบ จนกลายเป็นการเห็นแก่ตัว ชีวิตเราอย่าลืมเตือนตนเองว่า **"คนบางคนมักแสดงความฉลาด ด้วยการจับผิดคนอื่น พอจับผิดได้ก็คิดว่าตัวเองเก่ง แต่ลืมดูความผิดของตัวเอง จึงไม่สามารถทำให้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุข"** ถ้าเราไม่เคยถามตัวเองว่า ทำไมเราถึงไม่รักที่จะสร้างความดีให้เป็นสมบัติภายในติดตัวไป เราลองฝึกใจเสียใหม่ให้คุ้นเคยกับความดี

หนังสือเล่มนี้บางทีท่านอ่านไปแล้ว สาระของหนังสือจะค่อยๆ ไปสะกิดความคิดสามัญสำนึกง่ายๆ ที่มีอยู่ในใจให้ออกมา

เตือนผู้อ่านให้เข้าใจความจริงของชีวิตทีละนิด ให้ได้ทบทวนถึงความเป็นจริง สัจธรรมใกล้ๆ ตัว เมื่อเริ่มเข้าใจธรรมชาติง่ายๆ รอบตัวเรา ข้อเตือนใจเล็กๆ กับชีวิตความเป็นอยู่รอบตัวเรา ที่หลายคนรู้อยู่อย่างปกติชน บางทีไม่เคยใส่ใจพูดง่ายๆ ว่า หลายคนพยายามที่จะมองข้ามมันไปจากชีวิตจริง สุดท้ายก็กลับมานั่งทุกข์ เพราะหนีความจริงไม่พ้น ลองอ่านหนังสือนี้แล้วทบทวนชีวิตดู

ส่วนใดที่เป็นคุณเป็นประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ ที่ช่วยชี้แนะแนวทางให้ท่านผู้อ่านได้รับรู้สารธรรม ได้รับประโยชน์จากหนังสือนี้ขอให้มีความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าในด้านจิตใจทุกคน ขอให้บำเพ็ญเพียรจนบรรลุถึงเป้าหมายของชีวิตอันสูงสุดแห่งธรรมอันประเสริฐ ปราศจากทุกข์โศกโรคภัย อุปัทวะ อันตรายทั้งปวง หากแม้นว่า มีข้อบกพร่องผิดพลาดประการใดเกิดขึ้นในหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนขอรับไว้เพื่อปรับปรุงแก้ไขในโอกาสต่อไป

ขออนุโมทนาบุญท่านผู้อ่าน

ว. ปญฺญาวชิโร ภิกฺขุ
วัดอินทรวิหาร กรุงเทพฯ
CELL. : 086-521-6514, E-MAIL : T2_T@HOTMAIL.COM
FACEBOOK: สนใจธรรม นำสุข

สารบัญ

ISBN : 978-616-394635-5



ฝึกใจ ให้สอนธรรมะ..ตนเอง

วันนี้ผู้เขียนได้มีโอกาสไปเยี่ยมโรงเรียนเด็กอนุบาล เห็นพวกเด็กๆ แล้วก็สุขใจ ในความน่ารักไร้เดียงสา ไร้มายาพวกเด็กๆ เหล่านี้มีความอยากรู้ อยากเห็นมากกว่าที่อื่นๆ พยายามถามทุกอย่างที่ไม่เข้าใจ ด้วยการลองผิดลองถูก ภาพของพวกเด็กเหล่านี้สะท้อนถึงความต่างของชีวิตผู้ใหญ่ได้ชัดเจนเลย ทำให้ผู้เขียนนึกถึงช่วงหนึ่งที่สามีพาภรรยามาฟังธรรมะ อยากให้พระช่วยให้ธรรมะแก่ภรรยาพอเป็นแนวทางปฏิบัติบ้าง ลองฟังปัญหาของภรรยาหุ้นส่วนใหญ่ในธนาคารชีวิตสามีที่เป็นทุกข์ร่วมกันดูสิ

เธอบ่นว่า **"พ่อก็ตายแต่ยังเล็ก"** ชีวิตเป็นทุกข์มาก อยู่กับสามีก็ทุกข์ซ้ำซากอีก

พระ: เอ๊ะ...! เราลองมองมุมกลับของชีวิตดีๆ สิ ...พ่อใครก็ต้อง

ตายกันทั้งนั้นเมื่อเกิดมาแล้ว สิ่งสำคัญเราไม่สามารถแก้ไขอดีตได้ แต่เราน่าจะดีใจที่เรายังได้รู้จักพ่อ คิดให้ดีว่า **"ถ้าเรามองสูงเราก็ขาด ถ้าเรามองต่ำเราก็เหลือ"** ดูบางคนหรือหลายคนสิ..! เกิดมาไม่รู้จักหน้าพ่อด้วยซ้ำไปดูเด็กกำพร้าสิ พวกเขาไม่มีโอกาสรู้จักพ่อแม่เลย เห็นไหม...? การมองมุมที่ดีย่อมมีสุขมากกว่า ทำไมเราไม่ลองทำดูละ ทำไมเราจึงมองเพียงแค่แง่มุมเสียๆ แล้วก็จมชีวิตอยู่อย่างนั้น พยายามอย่าสร้างใจให้เป็นทุกข์ดีกว่า...!

ภรรยา: **"มีลูก ลูกก็ไม่เลี้ยง ไม่สนใจแม่ หาแต่เรื่องให้"** เธอบ่นต่ออีกถึงความอาภัพอับโชคของชะตาชีวิต (แต่ยังไม่เข้าใจธรรมะที่ว่า **"ยอมรับความจริงได้ จึงพบสุขได้"** นั่นเอง)

พระ: เอ๋...! ลองคิดใหม่สิคุณ ลูกเขาไม่เลี้ยงเรา แต่เขารู้จักเลี้ยงตัวเขาเองได้ เลี้ยงลูก เลี้ยงเมียได้ ไม่มาเกาะเรากินก็ต้องนับว่าประเสริฐแล้วนะ ลูกอีกมากมายต้องมาอาศัยพ่อแม่ตลอดเลี้ยงไม่รู้จักโตเสียที มีมากมายเราควรภูมิใจ ด้วยการมองให้ต่ำไว้

"มันหาเงินได้เท่าไร มันก็ให้เมียมันหมด..." เธอพูดอย่างน้อยใจ อย่างนี้หรือดี..!

พระ: คุณคิดดีๆ นะ **"ยังดีที่ให้เมียเขา ไม่ได้ไปให้เมียคนอื่น"** ดีที่เขาไม่แบกเอาเมียมาให้แม่เลี้ยงด้วยน่ะ นี่เป็นมุมมองที่ชัดเจนขึ้น ลองคิดให้มีสุขขึ้นกว่านี้สิ ไปนั่งจมอยู่กับอดีตที่แก้ไม่ได้ ทำไม..?

ยังไม่หมดเธอกล่าวต่อถึงความเคราะห์ร้ายของเธอ **"มีทรัพย์สมบัติก็ถูกญาติโกง อย่างไม่รู้ตัว"**

พระ...พยายามเตือนสติให้เขามองโลกในแง่ดี แสดงว่า เราก็เป็นคนพอที่จะมีบุญมีกุศล ชาตินี้เราถึงได้มีสมบัติ ถ้าไม่มีสมบัติเขาจะโกงเราได้หรือ "เขาโกงไป เขาก็แบกบาปกรรมไป เราอย่าเอามาแบกไว้

บนบ่าเราจนเผาลนตัวเองร้อนเปล่าๆ" เป็นทุกข์ เพราะสิ่งทั้งปวงที่เกิดขึ้นมันเป็นทุกข์ใจจริงๆ ถึงอย่างไรเราก็ทำอะไรกับอดีตไม่ได้ แล้วเราจะทุกข์เพื่ออะไร...? หยุดทุกข์เก็บความสุขใส่ใจมิดีกว่าหรือ

ดูสิ...! พระคุณเจ้าก็ไม่พูดเข้าข้างดิฉันเลย... สุดท้ายเธอกลับบ่นพระอีก

อ้าว...! พระพยายามให้คุณได้แนวคิดใหม่ๆ คุณจะได้ทุกข์น้อยลงไงล่ะ ขืนพระคิดตามคุณ พระก็พลอยทุกข์ไปกับคุณอีกด้วยน่ะสิ หลังจากที่คุยกันวันนั้น เธอไม่กลับมาอีกเลย ไม่สบอารมณ์ที่พระขัดคอนี่คือปัญหา เพราะถ้าไม่ถูกใจทุกอย่างก็ไม่สบอารมณ์ **"คงไม่มีใครช่วยใครได้เป็นแน่ นอกจากตัวเองช่วยปรับใจตัวเราเอง"** สำคัญมาก

☐ พยายามมองชีวิตให้ออก

ตัวอย่าง...เรื่องน้ำครึ่งแก้ว เคยได้ยินไหม..? สมมติ...มีน้ำอยู่ครึ่งแก้ว ถ้าจะคิดให้เป็นทุกข์ก็คิดว่า น้ำเหลือเพียงครึ่งแก้วมันน้อยเกินไป คิดให้เป็นสุขก็ได้ โอ้...! โฮ เรายังมีน้ำเหลือตั้งครึ่งแก้วแน่ะ เป็นไงใจเราก็สุขโดยไม่ต้องไปซื้อหาเลย ตรงนี้เป็นวิธีคิดสอนกันไม่ได้ แต่ลองทำดูได้... ด้วยใจเราเอง

ความจริงแล้วความสุขกับความทุกข์มันเป็นของคู่กัน ถ้าเราไม่เคยมีความทุกข์มาเลย แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่า สุขที่แท้นั้นคืออะไร คำถามง่ายๆ ตรงนี้มีให้คุณคิดเสมอ ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อว่า **"ความทุกข์ของบางคน อาจจะเป็นความสุขของคนอีกคนหนึ่ง"** ใครจะไปรู้ทุกข์ของใครได้

ขณะเดียวกันความสุขของใครบางคนอาจจะไปสร้างความทุกข์ให้อีกคนหนึ่ง...ก็มีให้เห็นอยู่บ่อยๆ ไปคิดให้ใจเป็นสุข เพราะความสุขไม่มีขาย อยากได้คุณต้องทำใจเอง หาซื้อที่ไหนไม่ได้ดอก

"คนรวยมีเงินเยอะๆ ไม่ได้หมายความว่าจะมีความสุขมากกว่าคนจนๆ มิหนำซ้ำทุกข์ของคนรวยอาจจะมีมากกว่าคนจนด้วยซ้ำไป" เพราะความไม่รู้จักพอนั่นเอง

□ หลานน้อยสอนธรรมะป้า

ตัวอย่าง...คุณป้าคนหนึ่งเล่าให้ผู้เขียนฟังว่า เธอได้รับธรรมะจากเจ้าหลานตัวน้อยอย่างคาดไม่ถึง สิ่งที่เจ้าหลานตัวน้อยชอบเป็นพิเศษ เวลามาที่บ้านของป้าคือ เล่นอย่างสนุกสนานด้วยการเป็นนักสำรวจตัวน้อย...ที่รื้อสิ่งของทุกอย่างให้มากที่สุดเท่าที่จะรื้อได้ บางทีป้าเก็บอะไรหลายอย่างไว้ตั้งแต่สมัยไหน ยุคไหนที่เคยหายไปหลานน้อยสามารถค้นเจอ ก็ดีเหมือนกัน **"ถ้าเรามองมุมที่เป็นสุข"** ประโยชน์เกิดที่ใจทันที

ทำให้ป้ามองได้อีกมุมว่า **"อะไรที่เราอยากได้ อยากค้นหามักไม่เจอ แต่พอหยุดหากับเจอ"** มันเป็นความบังเอิญหรือเปล่าหนอ...! เจ้าหลานตัวน้อย เป็นศิลปินตัวน้อยที่ต้องการพื้นที่ในการถ่ายทอดจินตนาการ ความอยากรู้อยากเห็นความใสซื่อ ทำให้เรารู้ว่า **"ศัตรูมักมาในรูปของการเป็นมิตร ความทุกข์มักมาในรูปของความสุข เราจงใช้สติดูมันให้ดี"** บางทีเราต้องใช้ฝาผนังห้องเป็นกระจกเงาให้หลานน้อยแสดงอารมณ์จะบรรเจิดที่สุด ด้วยท่าทางต่างๆ ทำให้ป้าได้ความคิดใหม่ๆ สอนใจตนเอง

เจ้าหลานน้อยเหมือนนักวิทยาศาสตร์ตัวน้อยที่จะทำการค้นคว้าวิจัย อยากรู้ อยากเห็นไม่ว่าเครื่องปรุงหรือซอสอะไรที่มีอยู่ในครัว ถ้าเผลอเมื่อไร เป็นต้องถูกเทรวมกันให้หมด เพื่อสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงของสารนั้นๆ ว่า มันคืออะไรแน่ **"ทำให้ป้าต้องเกิดการระวังสิ่งของ ระวังจิตตัวเอง"** ไปทุกขณะ เพราะเผลอเมื่อไร จิตจะเกิด

อาการวิปลาสไปด้วยอารมณ์โกรธทันที

หลานน้อยยังเป็นนักกีฬาตัวน้อย ที่กระโดดไปมาบนเตียง โซฟา และเก้าอี้ อันไหนจวนพังก็เป็นอันต้องพังไปทันที **"ทำให้เห็นสภาพเปลี่ยนแปลงได้ชัดเจนเร็วพลัน"** แถมเป็นนักประดิษฐ์ตัวน้อย แสดงท่าทางตามตัวการ์ตูนที่ได้ดูมาให้ป้าดูอีกต่างหาก ทั้งหมดนี้ ป้าเคยปวดหัวกับหลานน้อยมากจริงๆ

ป้าเคยหงุดหงิดกับการรื้อๆ ค้นๆ แล้วไม่เก็บของๆ หลานน้อย เอกสาร ตู้เสื้อผ้า ข้าวของทุกอย่าง เจ้าตัวน้อยเอามาเล่นแบบหลุดโลก แต่เมื่อถึงวันนี้ อารมณ์เหล่านั้นหายไปจวนจะหมดแล้วล่ะ เพราะเริ่มเข้าใจความจริงและกล้าเผชิญกับความเป็นจริงที่ต้องยอมรับได้ว่า **"ธรรมชาติของเด็ก"** มันคืออะไร...?

ป้านั่งมองหลานน้อย ในอีกมุมมองหนึ่ง แล้วอารมณ์ความรู้สึกใหม่ๆ มันก็เกิดขึ้นตามวิธีคิด... จริงๆ แล้ว หลานน้อยกลับกำลังบอกกับป้าว่า **"ของเหล่านี้ป้าจะหยิบมาใช้สักกี่ครั้งกันเชียว ฝุ่นเกาะหมดแล้ว"** ลองหัดทำความสะอาดดูบ้าง ไม่ใช่เพียงแค่เก็บไว้อย่างไร้ค่า เริ่มเห็นธรรมจริงๆ บ้างแล้ว ป้าต้องเอาไปบริจาคบ้าง เพื่อคนที่เขาต้องการได้ใช้ ได้เป็นประโยชน์ ไม่สิ้นเปลืองธรรมชาติ ป้าหมั่นชำระใจบ้าง มิฉะนั้นฝุ่นมันจะเกาะเหมือนสิ่งของเหล่านี้ เพราะใจมันสรกปกยิ่งเกาะมันก็ยิ่งทุกข์

ป้ารู้ไหมว่า **"เจ้าเก้าอี้ โซฟา วางไว้ทำไม ไม่ค่อยมีใครนั่ง เกะกะแล้วบางตัวมันกำลังจะพังแล้ว"** ป้าจงรีบดูแลมัน มิฉะนั้น มันจะเป็นอาหารของปลวก มันจะเสียมากกว่าได้

คล้ายกับหลานได้สอนธรรมะว่า **"สัมภาระ ข้าวของรอบตัวล้วนเป็นการเพิ่มภาระที่หนักยิ่ง"** ยิ่งมีมาก ยิ่งทำให้เดือนร้อนมาก แค่

สังขารของเราก็หนักอยู่แล้ว ถ้าได้เอาไปใช้ประโยชน์ให้ทานกับคนที่ด้อยโอกาสบ้าง จะเป็นประโยชน์มากเป็นบุญในชีวิตที่เดียว ดีกว่าเก็บไว้อย่างไร้ประโยชน์ เอ๊ะ..! ใครหลายคนอาจคิดได้ตรงนี้บ้างหนอ

ป้าเริ่มเข้าใจแล้วว่า มีมากก็ต้องรักษามาก กลัวเสีย กลัวหาย **"เราแข่งขันกันสะสมวัตถุนิยมมากมาย แต่กลับลดคุณค่าทางจิตใจของความเป็นมนุษย์ที่แท้จริงลง"** มันมีมากแล้วเกิดความภาคภูมิใจอย่างเดียว แต่คนมีปัญญาต้องคำนึงถึงประโยชน์ของชีวิตมนุษย์ เวลาที่ต้องใช้ให้ได้ประโยชน์มากๆ เพราะ **"อายุที่ได้มาคือ เวลาที่เหลือน้อย"** อย่าให้เวลาฆ่าชีวิตเราไปเปล่าๆ...!

ป้าเริ่มมองสิ่งรอบข้างเข้าใจขึ้นอีกว่า **"มีสิ่งครอบครองไว้จริงๆ แล้ว สุข หรือ ทุกข์กันแน่"** ค่าดูแลรักษายังไม่เท่าไร แต่ใจที่ต้องไปห่วงกังวลนี่สิสำคัญมาก มันคุ้มกันหรือเปล่า ยิ่งมีมากใจอาจยิ่งกังวลมากกว่าเดิม มันจะสุขหรือทุกข์ ลองพิจารณาให้ดีๆ นะ เพราะใจไปจดจ่อแล้วพอเห็นบางอย่างเสียหายไปก็เสียดาย ใจกลับต้องเพิ่มภาระขึ้นอีก แทนที่จะปล่อยใจให้ว่างๆ ไม่ต้องแบกภาระ

บางทีเจ้าหลานน้อย อาจเป็นครูที่ดีที่สุดคนหนึ่งที่กำลังช่วยให้ป้าเอาพันธนาการของภาระเหล่านั้น **"ออกไปจากชีวิต...และจิตใจ"** ที่เต็มไปด้วยความห่วงใย กังวลครุ่นคิดลงได้ มองเห็นทางสว่าง ที่เด็กตัวน้อยๆ แสดงภาพแห่งธรรมชาติของความจริงให้เห็นธรรม

ป้าเริ่มมองเห็นภาพบางอย่างชัดเจนขึ้นว่า **"ป้าจะได้ไม่ต้องปวดหัว เวลามีคนมาหยิบมาจับแล้วเก็บไม่เป็นที่"** ไม่ต้องไปชื่นชมกับคำชม คำสรรเสริญ หรือบางคนแอบติเตียนเราลับหลังว่า สิ่งของเหล่านี้เก็บไว้ ตายแล้วเอาไปได้ไหม...?

ป้าจะได้ไม่ต้องกังวลว่า สิ่งของจะหาย เวลาไปไหนมาไหน

หลายๆ วัน ป้าเริ่มเข้าใจเรื่องราว เริ่มเข้าใจธรรมะที่อยู่ใกล้ตัวเรานี่เอง บางที **"ป้าอาจจะได้มีเวลาพักผ่อนมากขึ้น ไม่ต้องเก็บกวาด"** สาระวนอยู่กับสมบัติมากมายเหล่านี้ ใจป้าจะได้เข้าสู่ธรรมชาติ สู่ธรรมะของพระพุทธองค์ได้ ถ้าคิดให้ดีแล้ว มันเป็นความฟุ่มเฟือย รุงรังมากมายของชีวิตเราจริงๆ

ตอนนี้ป้าจะได้เลิกบ่นว่า **"เราลืมกุญแจอีกแล้ว ไอ้นี่ ไอ้นั่นของฉันอยู่ไหน"** ถ้าเราสามารถทิ้งภาระทั้งปวงออกไปได้ นำสมบัติที่มีอยู่เกินจำเป็นไปใช้ประโยชน์กับคนต้องการ คนยากจนจริงๆ เราจะได้เห็นความจริง ไม่ต้องไปยึดติดสิ่งของ สมบัติอันไร้สาระเพียงเพื่อรอคำสรรเสริญเท่านั้น คิดๆ ไป แม้เจ้าหลานตัวน้อยก็ให้ธรรมดีๆ กับป้าได้ ลองคิดดูสิว่า **"สาเหตุอันใหญ่หลวงที่สุดของบุคคลผู้หนึ่งที่ล้มเหลวนั้น ก็คือไม่กล้าไว้วางใจใครสักคน ไม่กล้าตัดสินใจ"** ถ้าทำใจให้ว่างจึงเข้าใจธรรม

□ มีน้ำใจต่อกัน...ความสุขก็เกิดได้

ตัวอย่าง...ธรรมจากเด็ก... มีเด็ก ๒ คน เป็นเพื่อนรักกัน เวลามีประสบการณ์ที่ดีๆ หรือความคิดที่น่าสนใจอะไร ก็จะมาแบ่งปันเล่าสู่กันฟังอยู่เสมอๆ อย่างนี้เขาเรียกแลกเปลี่ยนน้ำใจต่อกัน

เด็กคนหนึ่งเป็นเด็กปกติ ส่วนเด็กอีกคนหนึ่งพิการทางขา ไม่สามารถเดินได้ เวลาไปไหนมาไหนก็ต้องนั่งอยู่บนรถเข็น ตอนเช้าคุณพ่อของเด็กพิการพามาโรงเรียน...จะอุ้มเขาขึ้นรถยนต์ ขับไปส่งที่โรงเรียน เมื่อถึงโรงเรียนจะอุ้มเขาไปนั่งบนรถเข็นไปเข้าเรียน พอได้เวลาเลิกเรียนตอนเย็น คุณพ่อของเด็กพิการก็จะขับรถมารับเขากลับบ้าน ชีวิตในแต่ละวันของเด็กชายพิการดำเนินไปในลักษณะอย่างนี้...

วันหนึ่ง เด็กทั้งสองได้มีโอกาสพูดคุยกัน แบ่งปันถึงเรื่องความ

ใฝ่ฝันให้แก่กันและกันอย่างเพลิดเพลิน มันจะเป็นความใฝ่ฝันที่เป็นจริงหรือเป็นเพียงแค่...ฉากหนึ่งของชีวิตเท่านั้นหรือ แต่มันทำให้เราได้คิดว่า **"เมื่อรู้จักให้ รู้จักแบ่งปัน โลกเราจึงร่มเย็นน่าอยู่ เมื่อมีรัก เมตตาต่อกัน โลกทั้งโลกจะดูสวยงามไปหมด เพราะความรัก เมตตา ไม่เคยทำให้ใจใครเจ็บปวด หากรู้จักให้อภัยกันจริงๆ โลกนี้จะเป็นโลกของพระศรีอาริยเมตตรัย"** นั่นเอง

เด็กปกติ : ฉันอยากมีปีกเหมือนนก จะได้บินไปในท้องฟ้ากว้างท่องเที่ยวไปในดินแดนที่แสนไกลสุดขอบโลกได้... เธอล่ะ อยากเป็นอะไร?

เด็กพิการ : ความใฝ่ฝันของเธอช่างน่าตื่นเต้นดีจัง... อืม... แต่ฉันไม่ได้อยากมีปีกเหมือนนกแบบเธอ ฉันเพียงแค่ขอให้มีขาปกติเช่นเธอก็ดีใจมากแล้ว ฉันจะได้เดิน ได้วิ่ง ไปไหนมาไหนได้เอง เหมือนเด็กปกติ...

ความฝันแห่งชีวิตของแต่ละคนช่างยากที่จะคาดเดาได้จริงๆ... แต่บางครั้งมันก็ไม่อาจสำเร็จขึ้นมาได้เลย เพราะมันเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ แต่ทุกคนก็อยากจะฝัน... มันจึงมีข้อคิดว่า **"อย่ามัวแต่พูดถึงเรื่องตัวเองให้มาก จงถามคนอื่นในเรื่องของเขาบ้าง แล้วเราจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข"** นั่นเอง

ในเย็นวันหนึ่งหลังจากการสนทนาครั้งนั้นไม่นาน เด็กคนปกติได้ไปยืนดักรอพบคุณพ่อของเด็กที่พิการ เพื่อขออนุญาตพาเด็กพิการเพื่อนของเขาไปเที่ยวเล่น คุณพ่อของเด็กพิการใคร่ครวญสักครู่ก่อนกล่าวอนุญาตเด็กคนปกติได้เข้าไปอุ้มเพื่อนที่พิการของเขา แบกใส่หลังเดินมุ่งหน้าไปสู่ทุ่งหญ้าหลังโรงเรียน เขาแบกเพื่อนที่พิการเดินเล่นชมดอกหญ้าในท้องทุ่งแห่งนั้นอย่างเพลิดเพลิน ต่อมาก็ออกวิ่งเหยาะๆ

แล้วก็เร็วขึ้น เร็วขึ้น...

เด็กคนพิการรู้สึกสนุกสนาน มีความสุขเป็นอย่างยิ่ง เขาได้สัมผัสถึงความปลอดโปร่งของท้องทุ่งอันกว้างใหญ่ การได้ปะทะกับมวลอากาศที่บริสุทธิ์ด้วยความเร็วจากการ **"วิ่ง"** และรู้สึกเป็นอิสระที่ได้หลุดออกมาจากวิถีชีวิตบนรถเข็น ทำให้คิดว่า **"เห็นสมมุติได้ จึงไร้สมมุติ หลุดพ้นมายาได้ จึงไม่มีมายา รู้โลภ โกรธ หลงได้ จึงเข้าถึงทางหลุดพ้น"** นั่นเอง

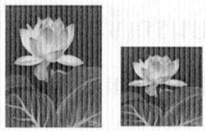
เขารู้สึกเป็นสุขมาก จึงปล่อยมือออกจากการเกาะไหล่ของเพื่อน กางแขนทั้งสองออกโบกขึ้น-ลง พร้อมกับตะโกนเสียงดังอย่างดีใจออกมาว่า **"ฉันวิ่งได้... ฉันวิ่งได้แล้ว... ฉันมีขาปกติแล้ว..."** แม้มันจะเป็นความฝันชั่วขณะ... แต่ก็เป็นสุขใจเมื่อได้รับการเปลี่ยนแปลงสิ่งใหม่ๆ เข้ามาในจิตใจ

เด็กคนปกติก็รู้สึกสนุกสนาน มีความสุขไปกับเพื่อนด้วย และเขาเองก็เกิดความรู้สึก นึกคิดไปว่า เพื่อนของเขานั้น คือปีกที่งอกออกมาจากหลังของเขา และกำลังกระพือปีกบินเหมือนนก เขาจึงตะโกนออกมาว่า "ฉันมีปีกแล้ว...ฉันกำลังจะบิน...ฉันบินได้เหมือนนกแล้ว..." ทั้งสองมีความฝันที่สมหวัง อย่างที่ตนตั้งใจไว้ แม้มันจะเป็นความจริงในความฝันเพียงชั่วขณะก็ตาม...ความสุขสนุกสนานมันได้เกิดกับใจของเด็กทั้งสองแล้ว

คุณพ่อของเด็กพิการซึ่งยืนดูการเล่นของเด็กทั้งสองอยู่ ก็พลอยรู้สึกมีความสุขไปกับลูกของตนเองและเพื่อนของลูกไปด้วย

ชั่วชีวิตที่ผ่านมา...คุณเคยได้รับความสุขแห่งความสมหวังเช่นนี้บ้างไหม...? ถึงแม้มันจะเป็นความสุขชั่วขณะหนึ่งก็ตาม... แต่มันก็สะท้อนการเปลี่ยนแปลงของชีวิต การเปลี่ยนแปลงแห่งโลกที่เป็น

อยู่ในชีวิตเราอย่างมากมาย..."**อย่าปล่อยให้ชีวิตของคุณมีแค่ความฝันเท่านั้น...จงสร้างความจริงแห่งการเปลี่ยนชีวิตขึ้นมาบ้าง**" แล้วคุณจะพบกับความสุขด้วยตัวคุณเอง



ศัตรูมักมาในรูปของการเป็นมิตร
ความทุกข์มักมาในรูปของความสุข
เราจงใช้สติดูมันให้ดี



อย่าลืมน้ำใจ... แม่ที่แสนดี



วันนี้ผู้เขียนได้ดูรายการทีวีเรื่องราวเกี่ยวกับความรักของแม่ในวันแม่ ภาพต่างๆ ที่เห็นล้วนเป็นความรักของแม่ ในวัยเด็กของลูก เริ่มตั้งแต่มีชีวิตกำเนิดในครรภ์คลอดออกมาเป็นเด็กจนกระทั่งโตเป็นผู้ใหญ่ **"พระคุณแม่เลิศล้ำจริงๆ"** หาสิ่งใดเปรียบได้ยาก ทำให้เราฉุกคิดถึงชีวิตจริงตามรายทางที่จะต้องทำความดี ทำให้คิดว่า **"คนส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาเรื่องการมีมือเท้า วาจา เพราะทุกคนมีเหมือนกัน แต่มักมีปัญหาเรื่องการใช้มือเท้า วาจาในทางที่ผิด"** บางคนใช้มือเท้าต่อยตีเขา บางคนใช้เท้าด่าพ่อแม่ด้วยการกระทืบเท้าดังๆ หรือโยนของประชด สุดท้ายใช้วาจาทำร้ายจิตใจพ่อแม่น่าเสียดายจริงๆ ที่รู้แล้วฝืนทำกรรม มันก็เกิดอย่างไม่รู้ตัว

พอเริ่มมองภาพต่างๆ ในความรัก ความเมตตา ความทุกข์ยาก

ของแม่แล้ว มันเริ่มสะท้อนให้ได้คิดว่า **"ความเจ็บปวดทำให้หัวใจเราเต้นแรงและแข็งแกร่งขึ้น ทุกๆ อย่างมีระยะเวลาของมัน...การร้องไห้ทำให้ดวงตาสดใส ความอ้วนทำให้ใบหน้าอิ่มเอิบ ความผอมทำให้ใส่เสื้อผ้าดูดี"** นี่เป็นเคล็ดลับของการมองโลกในแง่ดีๆ มองชีวิตที่สดใสของเราเอง มันแปลกๆ ตรงที่บอกใครต่อใครแล้วเขาไม่ยอมมองให้เข้าใจ แต่กลับกลายเป็นคนขวางโลกคือ **"ดีจนคนเข้าใกล้ไม่ได้"** เรียกว่า ดีเกินดีต้องสังเกตให้ดี

เมื่อลูกจุติมาในครรภ์มารดา ก่อนออกมาดูโลกใบนี้ แม่ของลูกได้อุ้มลูกรักไว้ในอุทรเก้าเดือน ลูกทุกคนรู้เรื่องนี้ดีด้วยกันทุกคน แต่บางคนขาดการใส่ใจนั่นเอง แต่ลูกๆ ผู้แรกเกิดขอบคุณแม่ด้วยการเปล่งเสียงร้องไห้จ้า เมื่อยามลืมตาออกมาดูโลกนี้ อย่างบริสุทธิ์เพื่อประกาศให้โลกรู้ว่า **"ลูกจะกตัญญูต่อแม่เสมอ"** แต่จะจริงเท็จแค่ไหน...? ต้องดูผลในอนาคต

สิ่งแรกที่แม่เสียสละมอบให้กับชีวิตลูกคือ หยดเลือดหยดแรกที่ต้องเสียให้ลูกรัก น้ำนมเป็นหยดที่สองเพื่อช่วยชีวิตลูกให้รอด ให้เติบโตจนใหญ่...! **"ค่าน้ำนมมารดามีค่าล้น"** หมายถึง การต่อชีวิตลูกให้รอดชีวิตเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ด้วยน้ำนมแม่ ด้วยคุณธรรมที่แม่อบรมลูก

วันหนึ่งลูกจะได้เรียนรู้ว่า..."**การลืมสิ่งที่ผิดพลาดต่อมารดาไปได้นั้น สำคัญพอๆ กับการจดจำคุณความดีของแม่เอาไว้ในใจทุกขณะ"** นั่นแหละคือ สิ่งที่เราจะต้องตอบแทนพระคุณแม่ อย่างน้อยเพียงแค่ลูกได้เป็นคนดี แม่ก็คงดีใจสุดๆ แล้ว

□ลำดับความรักของแม่

ตอนลูกอายุ ๑ ขวบ สิ่งที่แม่มอบให้ แม่ป้อนข้าวน้ำและอาบน้ำ

ให้ลูก ร้องเพลงกล่อมให้ลูกหลับ ลูกขอบคุณแม่โดยการร้องไห้งอแง แค่นี้พอแล้วหรือยัง สำหรับพระคุณแม่ จงจำไว้คิดสักนิด เพื่อจะฉุกคิด สร้างความดีๆ ได้มากขึ้น เพื่อแม่ของลูก จงจำไว้เสมอว่า **“ผู้หญิงคนนั้น... เธอช่างดี เธอช่างหวาน เธอช่างสวย เธอช่างทนุถนอมลูก”** อย่างมิอาจลืมเลือนได้

ตอนลูกอายุ ๒ ขวบ แม่สอนให้ลูกหัดเดิน แม้ว่าลูกจะล้มแล้ว ล้มเล่า แต่แม่ก็ไม่เคยหยุดสอนพาลูกเดิน จนลูกเดินได้ แล้ว **“ลูกขอบคุณแม่ด้วยการวิ่งหนีทุกครั้งที่แม่เรียกหา”** เมื่อลูกเดินได้คล่องแล้ว นั่นหรือคือ สิ่งตอบแทนน้ำใจของแม่เล็กๆ ที่ลูกคิดว่าคุ้มค่าแล้วหรือยัง..! ถ้าคิดว่า **“ถูกต้อง”** ที่สุดแล้ว กรรมมันจะตอบสนองคุณเองเมื่อยามคุณมีลูก

เมื่อลูกอายุ ๓ ขวบ แม่ทำอาหารทุกอย่างให้ลูกด้วยความรัก ถ่ายหนักเบาแม่ดูแลให้ จัดอาหารให้ทาน ลูกบางคนขอบคุณแม่ด้วยการโยนจานลงบนพื้น กระทืบเท้าดังๆ ด้วยความโกรธ เมื่อไม่ได้อย่างใจ น่าเสียดายจริงๆ ที่ใช้มือและเท้าไม่ถูกต้อง เราลองคิดให้ดีว่า **“คนธรรมดาที่ไหนจะไม่เคยพลาด”** เพราะมันเป็นชีวิตธรรมดาที่ต้องมีผิดพลาดเอาไว้เป็นครู เป็นบทเรียน แต่ลูกเมื่อมีจิตสำนึกควรต้องรีบแก้ไข มิฉะนั้นจะเป็นบาปกรรมติดพันไปทั้งชีวิตนี้และภพหน้า

ตอนลูกอายุ ๔ ขวบ แม่ซื้อดินสอสีต่างๆ ให้แก่ลูก จับมือให้เขียนอักษร วาดภาพแปลกๆ ให้ดู ลูกขอบคุณแม่ด้วยการระบายสีเลอะเต็มบ้าน แม่บอกว่า ลูกยังเล็กอยู่ยังไม่เข้าใจความจริง ด้วยความปลื้มใจของแม่ แล้วเมื่อลูกเข้าใจแม่แล้ว ลูกจะตอบแทนอย่างไร...? ลองคิดดูว่า **“น้ำตามีวันหยุดไหล น้ำใจแม่ไม่มีวันหมด”** จากแม่คนเดิม เอ๋...! ภาพสะท้อนตรงนี้ถ้าคิดดีๆ จะทำให้ลูกเปลี่ยนใจได้ ถ้าทำผิดไว้

เมื่อลูกอายุ ๕ ขวบ แม่แต่งชุดสวยๆ/หล่อๆ ให้ลูกไปเที่ยวชมหนัง ละคร ลิเก ลูกขอบคุณแม่ด้วยการทำชุดเลอะโคลน เปื้อนดิน แม่บอกว่า แม่ยินดีซักให้ลูก แม่เป็นปลื้มใจในความรักลูก แม้ลูกจะทำผิดเพียงไร? แม่ก็ไม่เคยลดความรักลงไปเลย หากเราคิดได้ว่า **"คนธรรมดาสามัญที่ไหนจะมีแต่คนรัก มีสุขสมหวัง เท่าแม่รักลูก"** ต้องมีสักวันที่เผชิญกับความผิดหวังจังๆ แล้วเราจะเข้าใจว่า แม่คนเดียวเท่านั้นที่ให้กำลังใจเราเสมอ ไม่ว่า ลูกจะเสียใจแค่ไหน

เมื่อลูกอายุ ๖ ขวบ แม่ไปส่งลูกบางคนไปโรงเรียน ลูกเกเรไม่อยากเรียน ดิ้นรนหนี ร้องไห้สารพัด แล้วลูกขอบคุณแม่ด้วยการร้องไห้ตะโกนว่า **"ไม่เอา...ไม่ไป...ไม่มาอีก"** แต่แม่กลับพยายามพาลูกไปโรงเรียนได้สำเร็จ ถึงมันจะเป็นเรื่องประหลาด แต่มันก็จริงด้วย **"น้ำใจแม่"** อย่าลืมนะ กว่าลูกจะเรียนสำเร็จแม่เราต้องลงทุนเกือบทั้งชีวิต

เมื่อลูกอายุ ๘ ปี แม่ซื้อของเล่นตามวัยเป็นลูกบอลให้ลูกรักลูกดีใจ ไปเล่นอย่างสนุกสนาน แล้วลูกบางคนขอบคุณแม่ด้วยการทำต้นไม้หัก กระจกเพื่อนบ้านแตก ทำสวนผักหลังบ้านหักตาย แม่อาจจะทำโทษลูก แต่แม่ไม่เคยโกรธลูกเลย โอ้...! น่าอัศจรรย์จริงน้ำใจแม่จริงๆ คิดดีๆ สิว่า **"เริ่มต้นทำดีให้แม่วันละนิด ไม่ช้าก็ได้ดี...ดีกว่าไม่เริ่มต้นทำดีเอาเสียเลย"** เพราะจะคุ้นเคยกับความชั่วเกินกว่าที่จะแก้ไข

เมื่อลูกอายุ ๑๐ ปี แม่สอนให้ลูกหัดร้องเพลง ดนตรีไทย ฝรั่งแล้วลูกบางคนขอบคุณแม่ด้วยการไม่เคยแม้แต่จะซ้อม เรียนตามเวลาแล้วบอกว่า **"จะเรียนไปทำไม เอาไปทำกินไม่ได้"** แต่แม่ก็พยายามสอนลูกจนได้ เมื่อถึงวันหนึ่งลูกจึงเข้าใจแม่ แล้วกลับนิ่งเฉยไม่คิดตอบแทนยังคิดว่า ทำถูกแล้วหรือ...

เมื่อลูกอายุ ๑๒ ปี แม่เตือนลูกว่าอย่าดูทีวีมาก อย่าเล่นเกมมาก

มันเสียเวลา แล้วลูกบางคนขอบคุณแม่ด้วยการรอให้แม่ไปข้างนอกแล้วดูต่อ โอ้ อนิจจาความดีของลูกที่มีให้แม่ผู้เลี้ยงลูกรอดชีวิตมาได้มันเพียงพอแล้วหรือ ลองคิดดูว่า **"ศัตรูของเรา กำลังมาในโฉมหน้าของความหลง ความหลอกลวง"** ตัวเอง แล้วยิ่งลูกคนใดหลอกลวงพ่อแม่ได้ความบรรลัยจะตามมาในชีวิตข้างหน้ามากมาย

เมื่อลูกอายุ ๑๓ ปี แม่บอกให้ลูกตัดผมทรงรักแม่ แต่งกายให้สุภาพ ลูกกลับตัดผมทรงขัดใจแม่แทน แล้วลูกบางคนขอบคุณแม่ด้วยการบ่นแม่ว่า **"แม่นี่...ไม่มีรสนิยมสมัยใหม่ ให้กะลูกเลย"** เพราะแม่ไม่เข้าใจลูก ทางที่ดีแม่อยู่เฉยๆ ดีกว่า ใครปวดร้าวใจเท่ากับแม่ที่ลูกรักไม่เชื่อฟัง ใครเป็นลูกที่ดีหยุดทบทวนใจตัวเองเสียใหม่ดีกว่า หยุดใช้วาจาทำร้ายจิตใจแม่สร้างจิตสำนึกดีๆ ขึ้นมาใหม่

เมื่อลูกอายุ ๑๕ ปี แม่กลับบ้านหลังงานเลิกอยากกอดลูกสักครั้งหรืออย่างน้อยได้เห็นหน้าลูกก่อนนอน แล้วลูกบางคนขอบคุณแม่ด้วยการขังตัวเองอยู่ในห้อง เห็นอินเตอร์เน็ตสำคัญกว่าแม่ ไม่อยากเห็นหน้าแม่ เบื่อ...! ลองคิดให้ดีถึงจุดรอยต่อที่ว่า **"จุดที่ต่ำสุดของชีวิต ที่ทุกคนมีโอกาสประสบ เป็นได้ทั้งจุดจบ... จุดเริ่มและบทเรียนที่ดี"** มันจะเป็นบรรทัดฐานไปในวันข้างหน้า อย่าลืมตัวเองนะ เพราะวันข้างหน้าเรามีลูกจะได้รับผลกรรมนี้

เมื่อลูกอายุ ๑๗ ปี แม่สอนให้ลูกขับรถ ฝึกช่วยเหลือตัวเอง เพื่ออนาคต แล้วลูกบางคนขอบคุณแม่ด้วยการขับรถหนีแม่ไปเที่ยวนอกบ้าน กลับบ้านดึกๆ ยิ่งแม่บอกว่า อย่ากลับดึกนะลูก ลูกบางคนก็จะสนองคุณแม่ด้วยการกลับเช้าเลย **"อย่างนี้มันถูกใจลูก แต่ทำลายน้ำใจแม่"** ถ้าอยากเป็นลูกที่ดีลองทบทวนใหม่

☐ **แม่รักลูกเมื่อโตแล้ว**

เมื่อลูกบางคนอายุ ๑๘ ปี แม่ร้องไห้ปลื้มใจในวันที่ลูกจบชั้นมัธยมในความสำเร็จของลูกสุดที่รัก แล้วลูกบางคนขอบคุณแม่ด้วยการฉลองกับเพื่อนยันเช้า หมดแรงตื่นแต่เช้า ลองคิดสิว่า ลูกตอบแทนแม่สมควรแล้วหรือไม่ บางคนอาจคิดได้ ตอนสายๆ แต่ก็ทำอะไรไม่ได้แล้ว แล้วลูกจะรู้ว่า **"ชีวิตกำลังขาดทุนจากความดี"** เพราะหลงตัวเอง

เมื่อลูกบางคนอายุ ๑๘ ปี แม่มีธุรกิจต้องหาเงินเลี้ยงครอบครัว รอโทรศัพท์สายสำคัญ เพื่อประโยชน์ทางธุรกิจ แล้วลูกบางคนขอบคุณแม่ด้วยการใช้สายโทรตลอดคืนนั้น บางทีค่าโทรศัพท์แพ่งกว่าหลายสิ่งในครอบครัวที่แม่ต้องจ่ายเสียอีก นั่นเป็นสิ่งที่ลูกตอบแทนได้ดีที่สุดหรือ...? แล้วบอกว่า **"ซื้อเครื่องใหม่สิแม่ จะได้ไม่ต้องรอ"** เหตุปัจจัยมันสมควรหรือเปล่า..! แล้วหัวใจแม่จะเจ็บปวดแค่ไหน? เพราะเงินที่หามาควรมีประโยชน์มากกว่าค่าโทรศัพท์

เมื่อลูกบางคนอายุ ๒๐ ปี แม่หวังให้ลูกมีครอบครัวที่ดี จึงถามว่าลูกมีแฟนหรือยัง แล้วลูกบางคนขอบคุณแม่ด้วยการตอบว่า **"แม่อย่ามายุ่งชีวิตของผม/ฉันเลย"** เพราะลูกเลือกเองได้ ลูกรู้ไหมว่า กรรมนี้มันจะสะท้อนกลับมาแรงแค่ไหน? กฎแห่งกรรมมันมีจริง

เมื่อลูกบางคนอายุ ๒๑ ปี แม่แนะนำอาชีพของแม่ให้ลูกทำในอนาคตของลูก แล้วลูกบางคนขอบคุณแม่ด้วยการพูดว่า **"ลูกไม่อยากเป็นอย่างแม่"** ลองคิดดูให้ดีว่า จิตใจแห่งความปรารถนาดี ที่เต็มไปด้วยความรักและเมตตา จะมีความรู้สึกปวดร้าว หรือเสียใจแค่ไหน **"ลูกทุกคนไม่จำเป็นจะต้องเป็นผู้ให้ทุกสิ่งทุกอย่างกับแม่ แต่ควรจะรู้จักการปล่อยวางบางสิ่ง เพื่อเข้าใจแม่บ้าง"** นี่คือ ความสุขของแม่ที่เห็นลูกยอมรับแม่

เมื่อลูกบางคนอายุ ๒๒ ปี แม่อยากกอดลูกในวันรับปริญญา ที่

อุตส่าห์ส่งลูกให้ประสบความสำเร็จ แล้วลูกบางคนขอบคุณแม่ด้วยการกอดกับแฟนก่อนที่จะได้เข้ามากอดแม่ โอ้...! ลูกเอ๋ย ความทรงจำแห่งความดีของแม่ ในใจของเจ้าได้หายไปไหนแล้ว

เมื่อลูกบางคนอายุ ๒๓ ปี แม่ซื้อบ้านใหม่และเฟอร์นิเจอร์ให้แก่ลูก เพื่อชีวิตใหม่ แล้วลูกบางคนขอบคุณแม่ด้วยการว่ากับเพื่อนๆ ลับหลังว่า **"มันช่างเชยสำหรับคนยุคใหม่เสียนี่กระไร"** รู้ไว้เถิดว่า คำพูดลูกได้ทำลายน้ำใจแม่ไปแล้วอย่างไม่รู้ตัว เมื่อไร... เราจะได้ถนอมน้ำใจแม่เสียที

เมื่อลูกบางคนอายุ ๒๔ ปี แม่บอกให้ลูกพาแฟนของลูกมาหาแม่ เมื่อลูกพามา แม่ถามพวกลูกว่า อนาคตวางแผนไว้ว่าอย่างไร แล้วลูกบางคนขอบคุณความหวังดีของแม่ด้วยการจ้องเขม็งและพูดว่า **"แม่จะมายุ่งอะไรกะอนาคตของลูกอีก"** คำนี้ยังมีในลูกคนไหนบ้าง ที่ใช้อยู่เจ้าจงทิ้งมันไปเสียเถิด เพราะมันเป็นตราบาปประจำใจแม่อย่างมาก

เมื่อลูกบางคนอายุ ๒๕ ปี ถ้าเป็นผู้ชายแม่จะช่วยออกค่าสินสอดให้กับลูกอย่างเต็มใจ และบอกกับลูกว่า แม่รักลูกมากขนาดไหน แล้วลูกบางคนขอบคุณแม่ด้วยการพูดว่า **"แม่อย่าให้น้อยหน้าคนอื่นเขานะ"** สมควรกับความดีของแม่หรือเปล่า...!

ถ้าเป็นผู้หญิงแม่จะช่วยออกค่าใช้จ่ายในงานแต่งงานและเครื่องเรือนให้ลูก และบอกว่าแม่รักลูกมากขนาดไหน แล้วลูกบางคนขอบคุณแม่ด้วยการพูดว่า **"หนูอยากไปอยู่ต่างประเทศเพื่อจะได้ฮันนีมูนกับแฟนโดยไม่มีแม่"** มันคือ สิ่งวิเศษสำหรับลูก แต่ใจแม่ละ..! จะมีลูกคนไหนเข้าใจบ้าง

เมื่อลูกบางคนอายุ ๓๐ ปี แม่โทรมาหาและแนะนำวิธีเลี้ยงเด็กให้อย่างดี แล้วลูกบางคนขอบคุณแม่โดยการบอกว่า **"สมัยนี้มันเปลี่ยน**

ไปแล้ว ไม่ใช่เต่าล้านปี” โลกแห่งความอกตัญญูกำลังจะทำลายน้ำใจแม่โดยไม่รู้ตัว อย่าให้ใจลูกต้องทำลายความหวังดีของแม่ แล้วกรรมนี้มันจะสะท้อนกลับไปหาลูกเอง

เมื่อลูกบางคนอายุ ๔๐ ปี แม่โทรมาชวนลูกไปงานวันเกิดญาติ แล้วลูกบางคนขอบคุณแม่และญาติว่า **“ตอนนี้ไม่ว่างเลย”** ในใจอาจจะบอกว่า **“ฉันไม่อยากสมาคมกับคนแก่”** ถ้าเป็นอย่างนี้ จงรีบกลับใจเสียใหม่ยังไม่สายเกินไป

เมื่อลูกบางคนอายุ ๕๐ ปี “อายุที่ลูกได้มา คือเวลาที่ชราและเหลือน้อยของแม่” แม่ชราและไม่สบาย อยากให้ลูกดูแล แล้วลูกบางคนขอบคุณแม่ด้วยการบอกว่า **“มันเป็นภาระนะแม่ ลูกมีงานอีกเยอะแยะมาก แม่ไปอยู่บ้านพักคนชรานะ”** และแล้ววันหนึ่ง แม่จากลูกไปอย่างสงบ ทุกอย่างที่ลูกไม่เคยทำมาก่อน จะเหมือนฟ้าผ่าในใจลูก แล้วลูกจะคิดตอบแทนนั้น ไม่มีอีกแล้ว

โปรดใช้เวลาคิดสักนิด เพื่อแสดงออกถึงความลึกซึ้งแด่ **“แม่ผู้ให้กำเนิด**” ไม่มีอะไรมาแทนที่แม่ได้ แม้ว่าบางคราวแม่จะไม่ใช่คนที่เข้าใจลูกมากที่สุด หรือเห็นด้วยกับลูกทุกอย่าง แต่ก็ยังคงเป็นแม่ของลูกและเชื่อได้ว่าจะทำทุกอย่างเพื่อลูก รับฟังลูก คอยกังวลใจถึงลูก จนลมหายใจสุดท้าย

ลองถามตัวเองดู คุณมีเวลาที่จะฟังความเศร้า ความกังวลใจไม่ว่า จากการงาน จากงานบ้าน หรือจากงานในครัวของแม่ไหม ลูกเคยนึกถึงความทุกข์ของแม่ที่ต้องทำทุกอย่างเพื่อลูกและทุกคนไหม รักแม่ให้มาก แม้ว่าจะคิดเห็นแตกต่างกัน เพราะเมื่อแม่จากไป จะเหลือเพียงแค่ความเสียใจและความทรงจำเท่านั้น **“จงอย่าอิจฉาความดีคนอื่น แต่จงใช้ชีวิตให้มีความดีจนคนอื่นอิจฉา”** แล้วเราจะเข้าใจความต้องการ

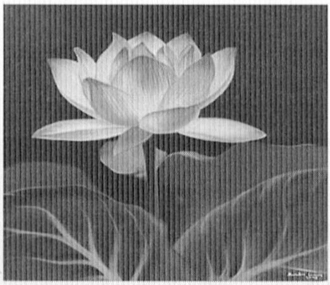
ของเรา

อย่าเพิกเฉยกับคนที่ใกล้ตัว ใกล้หัวใจลูกที่สุด “รักแม่” ให้มากกว่ารักตัวเอง แสดงให้แม่รู้ว่า ลูกรักแม่ ก่อนที่จะทำได้เพียงบอกรักกับรูปภาพของแม่เท่านั้น ถ้าใครเป็นคนที่ “รักแม่” อย่ามองข้ามไปคำพูดเล็กๆ นี่ไป เพราะจะมีโอกาสให้แม่ได้รับรู้ได้เพียงแค่ท่านมีชีวิตเท่านั้น



**ลูกทุกคนไม่จำเป็นจะต้องเป็น
ผู้ให้ทุกสิ่งทุกอย่างกับแม่
แต่ควรจะรู้จักการปล่อยวางบางสิ่ง
เพื่อเข้าใจแม่บ้าง**

อยากเลือก...แบบชีวิตเอง



วันนี้ผู้เขียนมีโอกาสได้ขึ้นไปบนตึกสิบชั้น ซึ่งมันอาจจะไม่สูงมากสำหรับคนกรุงเทพฯ แต่มันทำให้ผู้เขียนได้เห็นชีวิตจริงในบางเรื่อง เมื่อมองลงไปจนไกลสุดสายตา นึกถึงกิจกรรมมากมาย ภารกิจอันแสนสับสนของชีวิตผู้คนมากมายที่ต้องเผชิญกัน ทำให้คิดได้ว่า **"เรายอมอยู่อย่างสันโดษ สงบ เย็นดีกว่า ยอมเป็นควายให้กิเลสหลอกใช้"** อย่างไม่สิ้นสุด

ทำไม..? ผู้คนส่วนใหญ่จึงกลัวชีวิตโสดกันนักหนา **"ไม่มีอะไรน่ากลัวในความจริง เพราะความจริงในใจที่แท้จริง เราสามารถขจัดความกลัวสิ้นไปจากใจแล้วด้วยศีล สมาธิ ปัญญา"** ถ้าเราเข้าใจชีวิตบนโลกกลมๆ ใบนี้ อย่างสะอาด สว่าง สงบ เย็น แต่ที่น่ากลัวจริงๆ เพราะใจเราคิดไปเอง ในโลกแห่งการปรุงแต่ง เราควรคิดเสมอว่า **"ทุกๆ วัน**

ไม่ว่าเราจะเบื่อแค่ไหน เหนื่อยแค่ไหนมีเรื่องดีหรือร้าย แต่ก่อนนอนควรยิ้มให้กับตัวเองสักนิด แล้วบอกกับตัวเองว่า เราสู้เต็มที่แล้ว พรุ่งนี้ค่อยสู้กันใหม่" เท่านั้นพอ

ตลกไหมที่ว่า วันหนึ่งๆ เราต้องตื่นตั้งแต่เช้าฝืนใจตื่นก่อนเวลาที่อยากจะตื่น แล้วออกจากบ้าน ขับรถ นั่งรถไปเรียน ไปทำงาน หรืออาจไปที่ไหนสักแห่ง เพื่อเรียน เพื่อทำงาน เพื่อธุรกิจ หรือทำอะไรที่บางครั้งก็ไม่ทราบตัวเองว่า ความจริงแล้วสิ่งที่ทำนั้น ทำเพราะตนต้องการทำหรืออะไรกันแน่

อาจจะเป็นสิ่งที่สังคมบังคับให้ทำหรือความจำเป็นอย่างอื่นจึงต้องทำ ลองคิดให้ดีสิว่า **"จริงๆ แล้วกิเลสตัณหา จะรู้ทันได้เพราะมีสติสัมปชัญญะ จะละได้เพราะปัญญา ทำให้รู้ใน รู้นอก รู้ยึดถือ รู้ปล่อย"** เคยคิดไว้บ้างไหม? พอตกเที่ยงก็ทานอาหารมื้อหนึ่ง บางคนก็เป็นมื้อแรก ทั้งๆ ที่ชีวิตอาจจะเรียบง่ายได้กว่านี้ แต่เพราะการปล่อยไปตามความต้องการบางอย่างบังคับเอา

บางคนก็เป็นมื้อที่สอง อย่าว่าแต่สารอาหารในจานข้าวที่ซื้อมานั้นครบห้าหมู่หรือไม่ บางทียังไม่ถึงสองหมู่ดีเลย แต่ก็ต้องทานเพราะมีทางเลือกแค่ว่าจะซื้อข้าวจานนั้นที่ดูก็ไม่ได้บำรุงสุขภาพสักเท่าไร หรือจะไม่กินอะไรเลยไปตลอดจนถึงเย็น บางทีก็อาจจะเป็นไปได้เพราะความรีบร้อน จนลืมอาหารตัวเอง เพราะปล่อยชีวิตไปกับการงานมากเกินจริง ลองคิดสักนิดสิว่า **"ชีวิตไม่เคยถูกกำหนดไว้ในแผนผังไม่เคยมีใครเคยพบลายแทงกับดักชีวิตจริง เท่ากับใจเรารู้ใจเราเอง"** น่าคิดนะ

□ ชีวิตที่ใจติดวัตถุนิยม

โอ้...ชีวิตคนเมืองที่ขาดอิสระทางจิตใจ ในชีวิตจริงๆ แล้วนำ

ชีวิตไปผูกไว้กับเงื่อนไขทางสังคมที่ต้องมีเหมือนกับเขา ตรงนี้บางคนอาจลืมไปแล้วด้วยซ้ำว่า ที่เรียนมาตอนประถมนั้นเจ้าอาหารห้าหมู่นี่มีอะไรบ้าง แต่ที่แน่ๆ ที่หลายคนบริโภคเป็นประจำก็ต้องเป็นเหล้า ดื่มมันได้ทุกคืนเลยให้ตายสิ อย่างนี้มันก็คงมีสารอาหารอะไรบ้างล่ะ หรือว่าใจเราลืมจริงๆ แค่หลอกตัวเองว่า **"สุรา บุหรี่เป็นสิ่งที่เราขาดไม่ได้ ต้องคลายเครียด"** แล้วจริงๆ มันเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า เพราะคนจำนวนไม่น้อยก็ไม่ดื่มเหล้า แต่ก็อยู่ได้อย่างปกติสุข

ผู้คนมากมายกำลังที่จะลืมรักตัวเองไปแล้ว จนวันนี้บางคนก็ยังไม่ป่วย ไม่ตาย แต่ความจริงก็ไม่กล้าไปตรวจร่างกายเหมือนกัน กลัวเขาเจออะไรแล้วเสียเงินเสียทองไปรักษาอีกให้วุ่นวาย เสียเวลาทำงาน เสียเวลาพักผ่อน เสียเวลาเข้าวงเหล้าหมด นี่คือ **"คนรักตัวเองในรูปแบบสนองกิเลส ตัณหา"** แล้วจะพบสุขไหม...? เพราะสิ่งที่หามาอาจไม่มีเวลาได้เชยชมเลย บางคนถึงกลับไม่รู้ว่า **"ครอบครัวที่พร้อมหน้ากันมีความสุขแค่ไหน..?"** เพราะไม่เคยใส่ใจเลย

หลังจากทานข้าวกลางวันก็กลับไปทำสิ่งที่ต้องทำต่อจนถึงเย็น บางคนก็จนถึงค่ำ ก่อนจะเดินทางกลับมาที่บ้าน ถ้าไม่มีใครชวนไปตระเวนตอนกลางคืนให้เหนื่อยมากขึ้น แถมบางทีถ้าวันต่อไปเป็นวันหยุดก็เมาจนวันรุ่งขึ้นตื่นมาก็ปวดหัวอีก อย่าลืมคำเตือนว่า **"อย่าอ่านข้อความที่มีประโยชน์เพียงแค่ผ่านๆ แต่จงนำไปใช้ด้วย"** เพราะจริงๆ แล้ว ชีวิตคนเราไม่ได้ทำกันอยู่แค่นี้เท่านั้น แต่ชีวิต...! ยังมีทางเลือกดีๆ อีกมาก

สาระดีๆ อะไร..? ที่ว่า **"ต้องรู้จักตัวเองให้ดีก่อน...ก่อนที่จะอยากรู้จักใครสักคนให้ดี"** อย่างน้อยสิ่งที่ทำให้ใจเราสงบเย็นมีบ้างไหม..? ตื่นนอนออกจากบ้าน ทำงาน เรียน หรือทำธุระ บางทีก็เที่ยว

แล้วก็กลับบ้านนอน ก่อนที่จะตื่นอีกครั้งแล้ววกเข้าสู่วงจรเดิมคล้ายหนูติดจั่นรีบจริงๆ นะ พอถึงเวลาก็วิ่ง วิ่ง แล้วก็วิ่ง แต่ก็ไม่ได้ไปไหน วนอยู่ที่เดิม กลับมาที่เดิม เคยคิดที่จะทำให้ใจเป็นสุขอย่าง **"สุขตอนตื่น สดชื่นตอนสาย สบายตอนกลางวัน สุขสันต์ตอนเย็น จิตใจเยือกเย็นตอนค่ำ ชีวิตร่มเย็นชุ่มฉ่ำตลอดไป"** อย่างนี้บ้างไหม...แทนที่จะอยู่แค่ในวงเวียนไม่ได้ออกไปไหนไกล

อย่าว่าแต่จะไปพักผ่อนหย่อนใจที่ไหน จะขอแค่ได้ทำใจเย็นๆ สบายๆ บางทีก็ยังไม่มี กระทั่งบางครั้งไม่ได้มองทิวทัศน์รอบกรงใหญ่ๆ ที่ขังชีวิตไว้ให้อยู่เลยด้วยซ้ำว่ามีอะไรบ้าง ถ้าฉุกคิดบ้างว่า **"คนใดถือสิ่งที่ไม่เป็นสาระ ว่าเป็นสาระ ถือสิ่งที่เป็นสาระ ว่าไม่เป็นสาระ คนนั้นมีทางดำเนินในทางที่ผิด"** แล้วลองมองอีกทีอะไรรอบตัวเปลี่ยนไปบ้าง

วันไหนเป็นวันหยุดก็อาจดูดีขึ้นหน่อย หรืออาจแย่ลงสำหรับบางคน ส่วนนี้แล้วแต่คนบางคนก็ยืนยัน นั่งยัน และนอนยันที่จะนอนต่อ เพราะตื่นขึ้นมาก็ไม่ลุกไปไหน ข่มตานอนลงไปเสียอีก หรือบางคนก็ออกไปข้างนอก ออกไปเที่ยว เมาจนเหนื่อยกว่าไปเรียนไปทำงานตั้งหลายเท่า เหมือนคนไม่รักชีวิต แล้วก็บอกว่า **"ทำงานมามากแล้วพักผ่อนเสียบ้าง"** แต่บางคนเป็นการพักผ่อนเพิ่มทุกข์ด้วยสิ่งเสพติด ลองพิจารณาอีกทีว่า **"หลอกผู้อื่นได้...หลอกตัวเองได้...หลอกพระผู้เป็นเจ้าได้ในบางขณะ แต่ไม่มีใครหลอกความเจ็บป่วยและความตายได้"** เพราะนี่เป็นความจริง

บางเวลาใช้เงินเปลืองอีก เปลืองกว่าไปทำงานตั้งมากตั้งมาย ซ้ำร้ายบางคนกลัวว่าตัวเองจะว่าง ขอไปทำงานดีกว่า โอที ได้เงินพิเศษ เพราะอยู่กับบ้านอยู่กับห้องมันก็อุดอู้ ทำงานให้ตัวบิดเป็นเกลียว หัว

หมุนเป็นน็อตเลยดีกว่า **"จะได้ไม่คิดอะไรที่วุ่นวาย"** อย่างนี้แปลกเหมือนกันที่บังคับใจตัวเองไม่ได้ แต่พยายามให้งานมาบังคับตัวเราเองแทน ลองกลับไปดูใจตัวเองบ้างว่า จริงๆ แล้วเราต้องการอะไร...?

แต่ไม่ว่าจะไปข้างนอกหรือไม่ได้ไปหลังจากทำอะไรไปได้นิดหน่อยก็จะวกกลับไปที่วงจรปกติที่ต้องตื่นแต่เช้าไปทำอะไรหนักหนาก็ไม่รู้ แล้วก็กลับมานอนที่เดิม จนบางครั้งบางคนก็เลิกตากหมอน เลิกพับผ้าห่ม เลิกเก็บโต๊ะเก็บเตียงไปแล้ว เพราะไปแล้วเดี๋ยวก็มานอนที่เดิมอีก ลองคิดดีๆ ว่า **"อย่ากลัวในสิ่งที่ตนสามารถสู้หรือเปลี่ยนแปลงมันได้"** เพราะทุกอย่างเราเลือกเองได้

บางทีคิดว่า เดี๋ยวก็เละเหมือนเดิม ขี้เกียจ แค่ซักเสื้อผ้า กางเกงถุงเท้า คุยโทรศัพท์กับเพื่อนหรือบางทีใครดวงดีก็มีแฟนไว้คุยด้วยหรือบางคนก็คุยกับแฟนแบบไม่เต็มใจ เพราะเป็นแฟนกันจนเบื่อแล้วมันก็ไม่ไปสักที กลายๆ ว่าเราจะดวงซวย เข้าตำราว่า **"ถ้าแก้ตัวรอดได้สักหน จะเป็นผลให้คนทำกันต่อไป"** ลัทธิเข้าข้างตัวเองอย่างไงละ

คนไหนที่โชคดีกว่าคนอื่นก็อาจจะไม่เป็นอย่างที่ว่า หากเป็นแบบนี้อาจเกิดได้ด้วยหลายเหตุผล คงไม่ต้องบอกว่าเพราะอะไร เพราะมีสารพัดเหตุผลที่จะกล่าว ใครไม่ใช่ก็รู้ตัวเองอยู่แล้วว่าเพราะอะไร จะอธิบายให้เหนื่อยเพื่ออะไร

□ สังเกตใจเราสิ...เพื่อแก้ไข

ชีวิตเราเคยสงสัยกันบ้างไหมว่า ชีวิตนี้ที่เกิดมานั้นเพื่ออะไรกันแน่ **"ตรงนี้จะไม่พูดถึง ให้ตอบตัวเองก็แล้วกัน"** นึกออกไหมว่าคำตอบคืออะไร ถ้าใครนึกได้นี่ก็โชคดีนะ แต่ถ้าใครนึกไม่ได้ก็ไม่เป็นไร แสดงว่า **"ยังไม่ว่างจะคิด"** เพราะต้องทำอะไรมากมายให้เวลาหมดไป อย่างนั้นก็อย่าคิดให้ปวดหัว เปลืองเวลาแห่งกิเลส ตัณหา เปล่าๆ เพราะ

ใจเราไม่พร้อม

ควรพิจารณาตัวเองสักนิดว่า **"กี่ครั้งและกี่คราที่ปราชัย กี่เจ็บกี่แผลใจนั้นเกินจำ"** ชีวิตนี้ทำอะไรเป็นประโยชน์ให้ใครบ้าง เอาแบบในทางที่ถูกนะ ไหนๆ ก็ไปทำอะไรไม่ได้มาก หากมีเวลาที่เหลือก็ลองใช้ให้คุ้มค่าดีไหม...?

อยากทำอะไร อยากช่วยอะไรใคร มีอะไรที่สนใจ ที่ยังสงสัย ลองออกไปค้นหาดู ลองไปหาคำตอบกันดูดีไหม อย่าให้เสียเวลาเปล่ากับการหายใจทิ้งไป ใช้แรงกายให้สูญเปล่า ใช้เงินซื้ออะไรก็ไม่รู้ที่ไม่ค่อยจะต้องการ แต่ซื้อเพราะไม่รู้จะทำอะไรดี ลองเตือนใจตัวเองอีกนิดสิว่า **"กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญกับชีวิต หัดเติมให้คนอื่นบ้าง แล้วเขาจะกลับมาเติมให้เราทุกครั้งที่เราต้องการ"** บางทีสิ่งเล็กๆ ตรงนี้อาจช่วยใจเราได้

ถ้าได้แต่หายใจทิ้งเฉยๆ จริง ๆ ก็ลองกำหนดลมหายใจดูบ้าง อย่างน้อยจะได้ไม่นั่งหายใจเปล่าๆ แต่ใช้มันฝึกสติ ฝึกสมาธิเสียหน่อย ใช้ปัญญาเพิ่มอีกนิด เผื่อจะใจเย็นขึ้น ออกไปทำอะไรที่ไหนไม่ต้องไปวน ไปไล่ว่า คนอื่นเขาปาวๆ จนเสียงแหบเสียงแห้งแล้วอารมณ์ก็ยังไม่เย็นขึ้น ไม่รู้จะทำยังไงกับตัวเอง รู้ว่ามันไม่ดีแต่ก็ห้ามใจไม่ได้เสียที คิดใหม่ว่า **"ชีวิตมิใช่มีแต่ความพ่ายแพ้ ถ้าฉันคือผู้แพ้ นั่นแหละคือชนะใจเรา เฉพาะคนสู้ชีวิต จึงสมควรมีชีวิตอยู่"** เตือนไว้สักนิด

ใครมีเงินก็ลองมองดูหน่อยว่าทำอย่างไรถึงจะเป็นประโยชน์ ไปลงทุนดีไหมจะได้งอกเงยกันทันเงินเฟ้อ หรือถ้าให้เป็นกุศลก็สนับสนุนทุนการศึกษาคนด้อยโอกาส ทุนเด็กกำพร้า บริจาคคนป่วยที่โรงพยาบาลบ้าง อะไรก็ทำไปอย่างน้อยก็รู้ว่ามันเป็นประโยชน์แก่คนอื่น ไม่ใช่เอาไปซื้ออะไรก็ไม่รู้ เสร็จแล้วก็เอาไปเก็บในตู้ หรือบาง

อย่างซื้อมาก็เก็บไว้ในตู้เซฟ ต้องคุ้มครองมันอีก ไม่กล้าใส่ กลัวใส่แล้วไม่ปลอดภัยเพราะช่วงนี้คนตกงานเยอะ ใส่แล้วเป็นอันตรายกับชีวิต พิจารณาดีๆ ว่า **"จิตใจของเราจะเสวยวัตถุเป็นอาหารไม่ได้ แต่จริงๆ จิตใจเราจะต้องเสวยธรรมะเป็นอาหารใจ เสวยกำลังใจดีๆ"** นั่นเอง

ความจริงแล้วไม่ว่าชีวิตเราจะธรรมดาเหมือนคนอื่น กัดฟันดิ้นรนปวดหัวเมื่อยตัวหรือจะดีกว่า จะแย่กว่าคนอื่นขนาดไหนอย่างไร...?

ถ้าเรามองดีๆ มันก็มีหลายอย่างที่เราทำได้ แม้ใน **"กิจวัตรหนูติดจั่นของเราที่วนไปวนมาระหว่างบ้านกับที่ทำงาน"** เราสามารถทำตัวให้เป็นประโยชน์กับตัวเอง กับคนรอบข้างและกับผู้อื่นได้ตั้งหลายอย่าง จะทำอะไรให้เป็นศรีแก่ตัวนั้นตอนไหนก็ทำได้ ไม่ต้องรอว่างหรอก เพราะถ้ารอให้ว่างก็คงไม่ได้ทำ หรือว่างอีกทีก็หลังเกษียณแทบไม่มีแรงจะทำอะไรแล้ว เสร็จแล้วก็มาเสียดายตัวเองว่าไม่น่าเลยตอนยังมีเรี่ยวมีแรงก็ไม่รู้จักจะทำอะไรที่อยากทำ แก่แล้วก็กังวลอีกว่ายังทำอะไรได้ไม่พอที่อยากทำ

ไหนๆ ก็ธุรกิจรัดตัว คิวแน่นเสียขนาดนี้ ก็ทำให้ทุกกิจวัตรของทุกวันเป็นไปได้ด้วยความสุขดีกว่า ตรงนี้จะขอเว้นว่างให้ผู้อ่านคิดเองว่าจะทำอะไรดี เพราะไม่อยากชี้นำให้ปวดหัว เดี๋ยวจะทำอะไรเหมือนๆ กันไปหมดจนน่าเบื่อ เพียงคิดเองสักนิดว่า **"ยิ่งพูดมากเท่าไร เนื้อหายิ่งน้อยลง ใยจะสู้รักษาความเป็นจริงที่สงบ เย็นไว้ได้"** อย่างเป็นสุข

ที่แน่ๆ ถ้ายังนึกไม่ออกว่าจะทำอะไร ก็ยิ้มสวยๆ ให้คนข้างๆ เขาเห็นสักหน่อยก็แล้วกัน อย่างน้อยอาจทำให้โลกของคนคนนั้นสดใสขึ้น แค่นี้สิ่งที่เราทำก็เป็นประโยชน์ได้แล้ว ไม่เชื่อลองดูสิ

☐ **ฝึกทำดีให้ใจเราสงบ เย็น**

ตัวอย่าง...ชายหนุ่มคนหนึ่งเล่าให้ผู้เขียนฟังถึง...สิ่งแรกที่ได้จากการบวช **"ที่ไหนๆ ก็สร้างความสงบได้ เมื่อรู้เท่าทันความปรารถนาของใจ"** เขาเลือกบวชพราหมณ์ ถือศีลแปด ในช่วงวันคล้ายวันเกิดเขาเอง แต่มันเป็นช่วงเวลาที่ตรงกับเทศกาลสงกรานต์พอดี

เขานั่งอยู่คนเดียว มองฟ้าและพิจารณาเสียงอึกทึกที่รายล้อมอยู่ไกลๆ เห็นดอกไม้ไฟวูบวาบไปทั่ว ทั้งๆ ที่ในวัดก็ยังเงียบสงบ **"วันไหนๆ ในวัดป่าก็ยังคงรักษาสภาพความสงบไว้เหมือนเดิม"** แต่ก่อนเป็นคนบ้าเทศกาล บ้าความสนุกสนาน ไม่ว่าจะงานอะไรเป็นต้องกระดี๊กระด๊าบ้าเห่อตามสังคมไปทุกอย่าง จนลืมคิดไปว่า **"สิ่งที่สามารถให้กำลังใจได้ดีที่สุดในยามทุกข์คือ ตัวเราเอง ถ้าเราเข้าใจความจริงแล้วเราจะไม่ทุกข์"** นั่นเอง

พอถึงวันเกิดครบอายุ ๓๒ ปี เขาบอกว่า เขาเกิดฉุกคิดขึ้นมาได้ว่า **"วันนี้เกือบคล้ายเป็นวันตายของแม่"** แต่เขากลับมาสนุกสนานเพื่ออะไร...? ทำไม...! เขาไม่สร้างกุศลให้แม่ละ...! การสร้างกุศลให้แม่เราสิ่งที่ดีที่สุดคือ **"การถือบวชแล้วเจริญพระกรรมฐานภาวนา..."** เป็นกุศลสูงสุด ที่ไม่ต้องลงทุนด้วยเงินตราใด เพียงแค่ควบคุมจิตใจให้อยู่ในกรอบของศีลธรรมก็พบสุข พบมหากุศลแล้ว

หลังจากวันนั้นเริ่มคิดได้ว่า จริงๆ แล้วเนี่ยอยู่ตรงไหนเราก็สงบได้ สังคมที่วุ่นวายเปรียบกับร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหว หรือแม้เทศกาลก็เป็นสิ่งสมมติความสงบภายในใจ เป็นความจริงแท้ของทุกคนที่ต้องการไขว่คว้าต่างหาก **"เราจึงต้องควบคุมใจให้รู้ทันกิเลส"** แล้วความสงบ เย็นมันจะตามมาถึงใจเอง

เราอย่าเหนื่อยเกินไปกับสิ่งที่จะทำเพื่อเงิน อย่าเหนื่อยกับสิ่งเสพติด อย่าเหนื่อยกับกิเลสตัณหาเลย พักวางหันมาชำระล้างจิตใจให้

สงบบ้างเถิด โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลที่มักจะมีคนตายมากมาย เพราะอุบัติเหตุ... แต่ก่อนเขาเป็นคนติดในรูปสวยๆ รสอาหารดีๆ ทานยาก... มากเรื่อง แต่ที่นี่หลังจากเห็นพระคุณเจ้าบิณฑบาตมาแล้ว ท่านจะเทอาหารทุกสิ่งคลุกปนในบาตร ท่านกำลังสอนอะไรเรากันแน่

พระคุณเจ้าคงบอกว่า ...ลูกเอ๋ย... **"รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส มันไม่จริงดอก"** หลอกลวงทั้งนั้น การหักห้ามใจจากสิ่งเหล่านั้น ตามทันมันเท่านั้น ที่จะทำให้เรามีความสุขแท้จริงมากกว่า ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดขึ้นภายในใจนั่นเอง

แรกๆ เขาทำไม่ได้ รู้สึกสะอิดสะเอียน อาหารคือ สิ่งดำรงชีพนี่หนา ทำไมเราต้องเลือกกินในสิ่งที่เขาตั้งใจและปรารถนาดีให้เราด้วย พอถึงวันนี้ ไม่เลือกกินแล้ว กินมันทุกอย่างเลย **"กลัว หรือไม่กลัวใจเป็นผู้กำหนด"** เกลียดหรือไม่เกลียดก็ใจจะบอกเราเอง

วันหนึ่งช่วงพลบค่ำ เขาเพียงคนเดียวเข้าไปเดินจงกรมในมุมสงบแห่งหนึ่งของวัด ใจคิดว่าทำไมตรงนี้ถึงได้สงบนัก น่าทำสมาธิเหลือเกิน เขาเดินจงกรมไปเรื่อย ๆ ไอดินสัมผัสเท้า เนินดินเตี้ย ๆ เจอแล้วเจอเล่า **"ลูกเอ๋ย จงเดินออกมาเถิด ที่ตรงนั้นเขากำลังนอนสงบเงียบกันอยู่"** แม่ชีโกนหัวพูดออกมา

แน่ล่ะ...! เรากำลังเดินบนหลุมศพในป่าช้าที่ฝังกันแบบโบราณ พิจารณาก่อนเข้าไปเรารู้สึกสงบ ไม่หวาดกลัว แต่ทำไมตอนนี้เราหวาดกลัวจิตตกเพราะอะไร...? เพราะเรากลัวผี ความกลัวเกิดจากจิต จิตสั่งให้กลัว แล้วถ้าจิตสั่งให้ไม่กลัวล่ะ ก็ยังกลัวอยู่ดี แต่ก็น้อยลงไปมาก

พอจิตเรามาถึงตรงที่บอกว่า **"เราไม่กลัว..."** อาการแห่งจิตรู้ว่างเหมือนวางสิ่งที่หนักอยู่ในใจให้หมดสิ้นไปทันที ความสุขมันเกิดอย่างประหลาด สิ่งที่ได้ในการบวชครั้งนี้คือ **"จิตที่ว่างจากความกลัว"** แล้ว

อารมณ์ของเราก็กลับกลายเป็นความสุข สงบ เย็นไปโดยอัตโนมัติ ตรงนี้เป็นเส้นทางบุญที่หลายคนอาจมองข้ามไป

สิ่งที่สามารถให้กำลังใจได้ดีที่สุด

ในยามทุกข์คือ ตัวเราเอง

ถ้าเราเข้าใจความจริงแล้วเราจะไม่ทุกข์



อย่าใช้ชีวิต
อย่าง
เริ่มต้น
ที่จุดจบ



ช่วงค่ำวันนี้ผู้เขียนนั่งสนทนากับหลวงพ่อเมตตาวิหารีที่อัมสเตอร์ดัม(ปี ๒๐๐๔)ในหัวข้อว่า **"ความสำเร็จ...ที่ไม่สำเร็จ"** ฟังดูแล้วก็แปลกพร้อมกับความงงๆ ในใจไปในคำพูดและตัวอักษร ตัวความคิด ตัวคำพูดเองที่ยังไม่เข้าใจในความหมายที่แท้จริง เพราะโลกนี้มีอะไรแปลกๆ ให้คิดเสมอว่า **"ความจริงเป็นสิ่งที่ทุกคนยอมรับได้ แต่ถ้า "หู" ของคนส่วนใหญ่อยากจะได้ยิน "เรื่องโกหก" สุดท้ายก็ต้องเก็บมาทุกข์อีก"** นั่นเอง

หลวงพ่อบอกว่า เหมือนคำว่า **"เริ่มต้น...ที่จุดจบ** (THE END OF BEGINNING)" มันคงมีความหมายชัดเจนขึ้นว่า เพียงแค่คิดมันก็ไม่สำเร็จเสียแล้วหรือแค่คิดมันก็เป็นไปไม่ได้แล้ว นั่นหมายถึงว่า มันคงเป็นสิ่งที่ยากมาก คงเป็นว่า **"เรานั้นอุปมาดั่งนกน้อย ไฉนจะล่วงรู้ความคิดของพญาครุฑได้ สัตว์ป่า ใยจะรู้จิตใจของเจ้าป่าได้ ผู้ทรงสติปัญญาล้ำลึก ยากนักที่คนไร้ความคิด ไร้สมองจะเข้าใจ"** นี่เป็นเรื่องราวบนโลกกลมๆ ใบนี้หรือแม้แต่บางครั้ง **"สังฆราชก็ไม่อาจเข้าใจสามเณรน้อย"** นั่นเอง

เราเคยถามคำถามนี้กับตัวเองบ้างไหม...? เรามีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร...? นี่แหละเป็นสิ่งที่หลายคนรอคำตอบอย่างแน่นอน แต่ก็แปลกที่ไม่มีใครตอบได้อย่างตรงใจเราเอง แต่คิดว่า เราจะเข้าใจสักวันหนึ่ง เหมือนธรรมดาที่ว่า **"หลังร้องไห้ สั่งขี้มูกแล้ว จะปลอดโปร่งโล่งสบาย"** เมื่อถึงเวลาคงเข้าใจเอง ถ้าจะอธิบายก็คงบอกได้เพียงว่า **"คนโง่ ทำตัวโง่ๆ ได้ แต่แกล้งฉลาดทำไม่ได้ ส่วนคนฉลาดแกล้งโง่ได้ เมื่อต้องการบางสิ่งที่ดีกว่า"** นั่นเอง

□ หลุมพรางแห่งกับดัก

คำตอบส่วนใหญ่แทบทุกคนต่างจะตอบว่า เกิดมาเพื่อโหยหา **"ความสำเร็จ"** ถ้าเราร่ำรวยที่สุด เราว่านั่นคือความสำเร็จที่แท้จริงใช่ไหม เอ๋...! น่าคิดมาก แล้วเจ้าความสำเร็จในชีวิตคู่ ในอำนาจที่ยิ่งใหญ่ละมันเป็นความสำเร็จที่ทุกคนต้องการหรือเปล่า แต่จริงๆ แล้ว **'ความสำเร็จทั้งหมด'** อาจจะไม่มาถึงเลยหรือจะเป็นแค่...ความสำเร็จของใครบางคนเท่านั้น เพราะผู้นำประเทศมีอำนาจได้เพียงแค่คนเดียว ในกลุ่มหนึ่งก็มีผู้นำได้คนเดียว มันยากมาก แต่มันหอมหวานชวนให้คนหลงใหล แย่งชิงอำนาจกัน เพราะอำนาจมันนำมาซึ่งผลประโยชน์มหาศาล เราต้องคิดดีๆ เสมอว่า **"เมื่อไหร่ที่เรารู้สึกกังวลใจ นั่นเป็นเพราะเรากำลังมีชีวิตอยู่กับความฝันและอนาคต เมื่อไหร่ที่เรามีหดหู่ท้อแท้ เบื่อหน่าย นั่นเป็นเพราะเรากำลังเอาชีวิตไปจมอยู่กับอดีต"** ที่สุดแล้วเราต้องอยู่กับปัจจุบันให้ได้

ใครบางคนอาจต้องการจะมีความสำเร็จอันที่มีหน่วยเป็น.. **"ล้านบาท"** บางอันมีหน่วยเป็น... **"ใบปริญญา"** บางอันก็มีหน่วยเป็นคน... **"คนรักที่ดีที่สุด หล่อที่สุดหรือสวยที่สุด"** บางอันอาจมีหน่วยเป็นบ้านหลังใหญ่ๆ และอีกมากมายที่ปรารถนาจะให้มันสำเร็จ แต่พอ

มีแล้วกลับคิดว่า ความสำเร็จมันจะมีมากกว่านี้ จึงต้องดิ้นรนหาต่อไปอย่างไม่สิ้นสุด ด้วยอำนาจกิเลส ในที่สุดก็หาความสุขจริงๆ ทางใจไม่ได้เลย

ลองคิดให้ดีว่า "SOME DREAM OF WORTHY ACCOMPLISHMENTS, WHILE OTHERS STAY AWAKE AND DO THEM. **บางคนฝันที่จะประสบความสำเร็จอย่างสวยหรู ในขณะที่บางคนกำลังลงมือกระทำ"** มันเป็นอันไหนที่คุณจะเลือกกันแน่ แต่นั่นคือ ความสำเร็จจริงหรือ เพราะมันสำเร็จแล้วก็ยังเป็นทุกข์เท่าเดิม มองเห็นง่ายๆ ว่า **"รู้เท่าที่ควรรู้ รู้อย่างมีสติ รู้เกินกว่าที่ควรรู้จะไม่รู้จริง นั่นคือ ความร้อนใจในสิ่งที่รู้ไม่จริง"** สุดท้ายก็จะเป็นทุกข์อีกนั่นเอง เพราะความสำเร็จทางโลกมันเปลี่ยนแปลงได้

จริงๆ แล้ว **"ความสำเร็จ"** โดยเฉพาะอันที่มันมีหน่วยเป็น... ล้านบาท มันอาจจะเป็นแค่ **"หลุมพราง"** ของชีวิตหลอกให้เราหลง ถ้าได้ลองพิจารณาดีๆ หรือมันเป็นกับดักที่จะคอยทำลายความสุขที่แท้จริงในจิตใจเราไป ปล้นความดีงามให้หายไปจากใจเดิมที่บริสุทธิ์ หลงเพียงแค่วัตถุนิยม ชีวิตเราทุกๆ คนที่พยายามไขว่คว้ามันมาอย่างไม่ถูกต้อง หรือบางทีก็แย่งชิง **"ความสำเร็จ"** นั้นจากคนอื่น ต่างต้องตกลงไปในหลุมพรางแห่งความหลงผิด อันเป็นโลภ โกรธ หลง อย่างไม่รู้ตัวเลย เพราะยิ่งมีชีวิตอยู่ก็ยิ่งมีหลุมพรางใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ ด้วยหลุมพรางแห่งความ โลภ โกรธ หลงนั่นแหละ

หากได้รับรางวัลมันมามากๆ ก็จะ **"ติดกับดัก"** ชื่นชมอยู่กับความสุขแห่งวัตถุนิยมนั้น ที่เป็นรางวัลนั้นๆ หากยังไม่ได้รับรู้ด้วยปัญญาก็จะ **"หลงติด"** อยู่กับการไขว่คว้าร้องหาอันไม่สิ้นสุด รวยแค่ไหนถึงจะพอ โลภแค่ไหนถึงจะหยุด แล้วความสุขจริงๆ มันอยู่ตรง

ไหน...? คิดให้ดีๆ จึงจะเห็นคำตอบด้วยตัวเองว่า **"อ่อนนัก มักถูกข่มเหง แข็งนัก มักถูกโค่น แคบนัก มักขยับยาก เบานัก มักลอยตามลม กว้างนัก มักไม่มีอะไรจะใส่สม"** สุดท้ายเราต้องอยู่ที่สายกลางให้ได้

จริงๆ แล้วกลไกของ **"กับดักชีวิต"** คือ หลุมพรางที่ดูเหมือนจะไม่ได้ร้ายกาจอะไรมากมายนัก มีนักปราชญ์หลายๆ ท่านบอกว่า แค่เรา **"ปล่อยมือ"** มันก็ **"หลุดแล้ว"** สำนวนตรงนี้พูดง่าย แต่สำเร็จยาก เพราะกับดักแต่ละอย่างมันไม่ได้ติดอยู่ภายนอก แต่มันติดอยู่ภายในจิตใจต่างหาก ลองคิดให้ดีว่า **"มนุษย์ แท้จริงแล้วไม่ได้โตด้วยอาหารอย่างเดียว แต่โตได้ด้วยความลำบาก"** ที่จะสรรค์หาในการกินให้ถูกใจ ถูกปาก ถูกรสชาติ

มันคงเป็นความง่ายของการมองตรงนี้กระมังคือ **"เพียงแค่พูด"** ถึงไม่สามารถพ้นได้สักที เห็นคนติดบุหรี่ บอกว่า อ้า..ปากมันก็หลุดแล้ว แต่ไม่เห็นมนุษย์หน้าไหนที่สูบบุหรี่มีใครกล้าทำสักคน มีแต่ประคองบุหรี่กลัวจะหลุดจากปาก การกระทำกับคำพูดจึงไม่ตรงกันพากันติดทั่วบ้านทั่วเมือง เข้าใจว่าคนส่วนใหญ่รู้และก็เห็นด้วย แต่ทำไม่ได้จริงๆ ถึงติดอยู่อย่างนี้ ไม่ยอมปล่อย มันยากหนักหนาที่จะ **"ปล่อย"** เพราะบุหรี่ไม่ได้ติดอยู่ที่ปาก แต่มันติดอยู่กับใจ นี่แหละว่าไหม ? หลายคนถึงต้องติดมันทั้งๆ ที่รู้ว่า ไม่ดีเป็นพิษร้าย แต่ใจเขายังใฝ่หานั่นเอง พวกเราผู้อยู่ในทะเลแห่งตัณหาทุกคน จึงพยายามค้นหาคำตอบนี้ จากใจตนเอง แล้วจะมีโอกาสพบไหมเนี่ย... ถ้าใครได้พบคงเป็นสุขอย่างที่สุดทีเดียว เราต้องระลึกเสมอว่า **"การภาวนาเหมือนการกินอาหาร กินเข้าไปเรื่อยๆ ทีละน้อยๆ เมื่อมันมากเข้ามันก็อิ่มไปเอง ภาวนาก็เช่นกันทำบ่อยๆ อย่างต่อเนื่องสุดท้ายมันก็สงบ เย็น"** ไปเอง

☐ คำถาม...รอคำตอบจากใจ

ในชีวิตเราเคยถามตัวเองบ้างไหมว่า... **"ทำไมเราต้องแกล้งทำอะไร ที่เราไม่อยากทำ ไม่อยากรู้ ไม่อยากเป็น"**ลองอธิบายตัวเองให้ทราบสิ... ถ้าขาดความจริงใจเราก็จะไม่มีโอกาสได้คำตอบที่แท้จริงเลย

ลองคิดดูสิว่า **"ทำไมเราต้องแสดงว่า เราเป็นอะไรที่ไม่ได้เป็น หรือเป็นไปไม่ได้"** มันมีหลายสิ่งอีกมากมายในใจเรา เป็นคำถาม เป็นคำตอบซึ่งบางครั้งเราก็ตอบไม่ได้ หาไม่พบจริงๆ เพราะเราหลอกใจเราไปเรื่อยๆ ด้วยความยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง

ทุกวันนี้เราคบกันด้วยเปลือกนอกที่หุ้มห่อเอาไว้ เปลือกที่ห่อหุ้มจิตใจและร่างกาย เราต้องแสดงออกเพื่อให้คนในสังคม ในกลุ่มที่เราอาศัยอยู่ในห้วงเวลาหนึ่งๆ ได้รับรู้และยอมรับในตัวเรา แสดงว่า **"เราเป็นคนดีมีศีลธรรม มีเมตตา"** เพื่อประโยชน์ของการยกย่องเท่านั้น แต่ใจเราจะเป็นอย่างไร...? ไม่มีใครรู้นอกจากตัวเราเอง เราต้องคิดเสมอๆ ว่าแก้กรรมอย่างง่ายๆ แบบวิทยาศาสตร์คือ **"ไม่ประมาท"** แก้กรรมอย่างมีธรรมะคือ **"การใช้ชีวิตอย่างมีสติ"** ระลึกอยู่เสมอว่ากำลังทำอะไรอยู่ชั่ว-ดีแค่ไหน

คนส่วนใหญ่ไม่กล้าทำในสิ่งที่ต่างออกไป จะทำในสิ่งที่ส่งเสริมใจตนเองว่า **"ส่งเสริมการพนัน แข่งขันกันเมา รุมเร้าความมั่งมี ไม่เชื่อคนแต่เชื่อผี จะมั่งมีเป็นสุขได้อย่างไร"** คิดตาม ทำตามคนส่วนใหญ่ไม่ว่า จะถูกหรือผิดก็ตาม ไม่ใช้ปัญญาของตัวเองตัดสิน สุดท้ายก็มีแต่ทุกข์

บางทีไม่แสดงออกถึงความรู้สึกที่แท้จริง ตามน้ำไปเรื่อยๆ โชว์กันไปว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ถึงเวลาจริงๆ ไม่ใช่เลย หรือแม้กระทั่งการพูดบอกชาวบ้านว่า เราอย่างนั้นเราอย่างนี้ แต่เวลาต้องทำจริงๆ กลับทำไม่ได้ ไม่สามารถบังคับใจตัวเองให้เป็นอย่างที่เคยบอกใครๆ

เอาไว้ได้ลองถามตัวเองดูสิว่า... ทำไม?

จริงอยู่ว่าการแสดงออกถึงสิ่งที่เราเป็น บางครั้งอาจไม่ถูกใจเราเอง ไม่ถูกใจคนรอบข้าง การพูดความจริง บางครั้งอาจอันตราย แต่นั่นก็ทำให้เรารู้สึกจริงใจทุกครั้งที่กระทำ แม้ไม่มีใครชอบ อย่างน้อยเราก็สบายใจว่า **"เราไม่ได้โกหกตัวเองหรือโกหกใครให้เชื่อ"** แต่ก็นั่นแหละ เราย่อมต้องทำอย่างรู้จักกาลเทศะ

มีคนชอบถามผู้เขียนเสมอว่า "เราควรจะใช้ชีวิตอย่างไร..?"

ใช้สมองอย่างไร...? ถึงจะคุ้มค่า ลองคิดดูสิ บางคนไม่เคยเสียโอกาสกับการใช้สมอง ใช้ชีวิต ใช้เวลาไปอย่างเปล่าประโยชน์... คือใช้ให้เป็นกุศล เป็นผู้มีเมตตา มีความดี จึงจะถือว่า สมองของเราไม่ได้สูญเปล่า **"ใช้สมองคิดสิ่งที่จักรู้ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์"** นี่เป็นหนทางถูกเส้นทางเอกที่สำคัญ

เคยถูกถามในเรื่องนี้เป็นประจำ เพราะคนถามไม่มั่นใจในตัวเอง จึงตั้งเป็นคำถามที่ทำให้รู้สึกสนุกมากที่จะตอบเสมอ เพราะคำถามชนิดนี้ มีคำตอบได้มากมาย ไม่เคยตายตัว ตอบตามความปรารถนาของผู้ต้องการ ใครตอบก็ไม่มีวันซ้ำเช่นกัน โบราณว่า **"ถ้าอยากเป็นคนมีเกียรติ อย่าเหยียดหยามคนอื่น"** เพราะคุณค่าของเขา ของเราไม่อาจรู้ได้ว่าแท้จริงปฏิบัติใจได้แค่ไหน

□ เริ่มคิดที่จุดจบของชีวิต

สมัยที่ผู้เขียนปฏิบัติศาสนกิจอยู่ที่อเมริกา เคยถูกให้ทำบททดสอบตอนหนึ่งซึ่งเปลี่ยนแปลงชีวิตของบางคนให้คิดได้ไปตลอดกาลเลย คือ เกม **"เริ่มต้นที่จุดจบ"** ถ้าเปรียบชีวิตคือ **"เริ่มต้นเกิดก็ตายเสียแล้ว"** เพราะใช้ชีวิตเพื่อสร้างกรรมชั่วไง...? พวกเขาได้ตายจากความดีไปแล้ว นั่นคือ **"เริ่มต้นที่จุดจบ"** เป็นประเด็นสำคัญ

เกมนี้เล่นไม่ยาก แต่ใช้เวลาพอสมควร เคยนำมาฝึกเล่นกับลูกศิษย์บ้างเป็นบางครั้ง มีบางคนนั่งหลับตาไป ร้องไห้ไปมาหลายคนแล้ว เพราะเป็นเกมที่ทำให้เราได้ย้อนหลังกลับไปมองชีวิต ไม่ใช่แต่ต้นจนอวสาน แต่ว่ามองจากอวสาน มาตอนต้น **"มองไปข้างหน้าเพื่อสร้างความหวัง มองกลับไปข้างหลังเพื่อทบทวนความผิด"** ฟังดูก็ดีไม่น้อยเป็นการลับสมอง

ถ้าพูดเปรียบเทียบเป็นภาษานักธุรกิจก็ต้องบอกว่า "BEGIN WITH THE END IN MIND. **การเริ่มต้นมาจากการมองเห็นภาพตอนจบ"** ไม่ต้องไปมองไกล มองแค่ตัวเองก็พอ ความสำเร็จสัมฤทธิผลของเรื่องเกมนี้เริ่มที่ผู้เขียนเองจะขอให้ผู้อ่าน ลองหาเวลาเงียบๆ อยู่กับตัวเอง

ในตอนที่เราไม่มีเรื่องรีบร้อนอันใดต้องไปทำ แล้วให้นั่งลง **"หลับตาจินตนาการภาพตัวเรา ตอนอายุเจ็ดสิบ ตอนอายุสักแปดสิบหรือตอนก่อนจะสิ้นใจ"** พิจารณาตามสภาพที่เป็นจริง ไม่โกหกตัวเอง

ให้สมมติว่า เราจะต้องตายตอนอายุสักแปดสิบ และตอนนั้นเราเจ็บป่วย นอนอยู่บนเตียง หลังจากนั้น ให้เราลองจินตนาการ ย้อนกลับไปมองทั้งชีวิตของเราว่า ที่ผ่านมาทุกท่านลองดูเราจะเห็นภาพจริงเราได้ใช้มันไปอย่างไรบ้าง เราจะใช้เวลาของเราทำอะไรไป เราวิ่งตามอะไร...? หรือเราหยุดมองอะไร..?

ลองมองดูว่า เราวุ่นวายเพราะอะไร...กับใคร กับอะไร...? เรารักใคร เราไม่รักใคร ความสุข ความทุกข์ของเราเป็นผลมาจากอะไร...? เราลองพิจารณาว่า **"ถ้าชีวิตเราคิดว่า ทุกคนต้องพูดให้ถูกใจเรา ทำให้ถูกใจเรา แล้วเราจะเป็นคนดี เป็นคนสงบ สบายใจ คนทั้งโลกที่ไหนจะมีมาพูดให้ถูกใจเราได้ มีไหมที่ใครทำให้ถูกใจเราทุกอย่าง คงไม่มีนอกจากเราจะปรับใจให้เข้ากับคนอื่นได้หรือปล่อยวางบางสิ่งลงอย่าง**

สงบเย็น” นั่นเอง

คำถามที่สำคัญที่สุด “ความคิดที่สำคัญที่สุดจะอยู่ตรงไหน...?” น่าคิดมาก

หลายคนอาจจะตอบว่า เราจะไม่วุ่นวาย อยากมีความสุขต่างๆ นานา เหล่านี้เกิดขึ้นในใจเรา แต่สุดท้ายแล้ว...เราจะเสียดายที่สุด หากเราตายไปโดยไม่ได้ทำดีอะไร...เราจะเสียดายที่สุด หากเราไม่ได้ใช้เวลากับใคร ซึ่งเป็นคนที่เรารักและเคารพมากที่สุด ที่เราขาดหายไป

สารพัดของสิ่งที่จะเกิดขึ้นในจิตใจเรา **“เป็นกติกาที่เราอาจจะตั้งขึ้นใหม่ในจิตใจเรา เพื่อสร้างสิ่งดีๆ ให้กับชีวิต”** อันจะแสดงถึงคุณค่าของชีวิตจริง

บางที **“เรามีเวลาถอยออกมาจากความชั่วทั้งปวงได้ แต่เราไม่สามารถเพิ่มเวลาแห่งชีวิตได้”** แล้วย้อนกลับไปมองเหมือนกับว่า เรากำลังดูบันทึกวีดิโอ ชีวิตของคนอื่นอยู่ แล้วก็วิจารณ์ว่า เขาคนนั้นตอนยังมีชีวิตอยู่ น่าจะทำอะไรที่ควรทำทั้งหมดนี้ เป็นเทคนิคที่ง่ายดายและลึกซึ้งในใจทุกคนที่ได้ปฏิบัติ ไม่เชื่ออย่าดูถูก แต่ลองทำดูแล้วจะรู้สึกว่า เราจะมีชีวิตที่ดีขึ้นไม่มากก็น้อย

□ ความสำเร็จอยู่ที่เราเปลี่ยนวิถีชีวิตได้

เมื่อลองทำแล้ว จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งถึงขั้นหลายคนเปลี่ยนอาชีพ เปลี่ยนวิถีชีวิต เพราะจากบางคนที่เคยคิด **“อย่างเด็กอายุยี่สิบกลับคิดกระโดดข้ามไปคิดแบบแปดสิบ”** ได้ เพราะที่มีอายุใกล้ฝั่งจะมีจุดยืนแห่งชีวิตมากกว่า ตอนนี้เราอายุแปดสิบแล้วนะเหมือนย้อนกลับมาใช้ชีวิตรอบสอง โดยอายุยังไม่ครบสี่สิบเลย เหมือนมีสองชีวิตในเวลาเดียวกัน ความรัดกุมให้การคิด การสร้างความดีจะต่างกันไป

เมื่อก่อนเคยคิดว่า ความสำเร็จในชีวิตก็เหมือนกับการหาของ

ใส่กล่องใบใหญ่ๆ คนเก่งกว่าก็ใช้เวลาเป็น ใช้ชีวิตคุ้มค่าก็หาของมาใส่กล่องได้เจอ ได้เร็วและมากกว่าคนอื่นๆ แต่อีกปัจจัยที่ทำให้กล่องเต็มได้ ที่ไม่เคยคิดมาก่อนจะเล่นเกมนี้ก็คือ **"แค่เราเปลี่ยนขนาดกล่องให้เล็กลง มันจะทำให้เรารู้จักคำว่า...พอดี พอใจ"** มันก็จะเติมเต็มกล่องแห่งชีวิตได้โดยไม่ยากเย็นเลย เพราะสิ่งที่เราหามามากมายแต่ใช้ไม่หมด มันก็เป็นของคนอื่นอยู่ดี

การใช้สมองให้เต็มที่คุ้มค่า เพื่อให้ชีวิตอยู่อย่างมีสุขได้ครบถ้วนอย่างสัตบุรุษแล้ว น่าจะอยู่อย่างมีศักยภาพในการถอยออกมาแล้วมองชีวิตจากมุมห่างออกไปอีกหน่อย มองย้อนกลับจากวันสุดท้ายของชีวิตก็เป็นความท้าทายที่น่าสนุกอีกแบบหนึ่ง มันเปลี่ยนชีวิตหลายต่อหลายคนให้เข้าใจธรรมมากขึ้น คิดไว้เสมอว่า **"รู้ผิด รู้ถูก รู้ดี รู้ชั่ว รู้หมดทุกอย่าง แต่ถ้าไม่ปฏิบัติ ไม่คิดจะทำดีอะไร มันก็ไร้ประโยชน์จริงๆ"** อย่างแน่นอน

□ ชีวิตเป็นสิ่งเรียบง่าย

ชีวิตของมนุษย์บางครั้งเหมือนโฆษณาบางชิ้นที่เรียบง่ายเหมือนการให้คำตอบเด็กสักคน บางครั้งมันช่างยากยิ่ง หลายปัญหาที่เรากำลังเผชิญ ดูเหมือนมันจะกลายเป็นเรื่องยากขึ้นเมื่อเรายิ่งโตขึ้นบางเรื่องเป็นปัญหาเดิมๆ... แต่ทำไม..? เมื่อก่อนตอนเป็นเด็ก เรากลับมองว่ามันเป็นเรื่องง่ายคิดว่า เงินสามารถซื้อทุกสิ่งทุกอย่างได้ บางทีอาจลืมคิดอีกว่า **"เงินซื้อความสนุกสนานตื่นเต้นได้ แต่ซื้อความสุขที่แท้จริงในใจเราไม่ได้"** เมื่อคิดถึงขึ้นมาอาจทำให้ความคิดเราถึงกับสะดุดได้

บางทีก็คิดว่าเราน่าจะลองตัดสินปัญหาหรือหาวิธีแก้แบบเด็กๆ มาใช้กับชีวิตปัจจุบันเราบ้างก็ได้ เหมือนเวลาเด็กเล่นกันแล้วก็ทะเลาะ

กัน แต่สักครู่ก็ดีกันเล่นกันต่อได้อีกหรือ พอเล่นๆ ก็เบื่อ เบื่อก็นอน ตื่นก็ลืม มาเล่นต่อได้ เห็นไหม...?

ทำไมเด็กถึงทำได้ แต่พอถึงผู้ใหญ่เข้ากลับทำไม่ได้ มันเป็นเรื่องแปลกแต่จริง บางครั้งเราอาจคิดว่า **"ระวังหูของเรา ดีกว่าเฝ้าปิดปากคนอื่น"** เท่ากับเราได้เลือกใช้วิธีคิดดีๆ ให้กับตัวเราแล้ว

ลองมองดูความเป็นเด็กต่อไปอีก...เวลาเด็กทะเลาะกัน เอ๋..แปลก...! ก็ไม่เคยโกรธกันนานข้ามเดือน ข้ามปี อย่างมากก็แค่ข้ามคืน วันรุ่งขึ้นก็ต้องมีใครสักคนมาขอคืนดี มาเกี่ยวก้อยดีกันใหม่อีกเล่นกันอย่างสนุกสนาน และไม่จำเป็นว่า **"ต้องเป็นฝ่ายผิดเริ่มต้นก่อน...ใครก็ได้ที่พร้อมจะคืนดีให้กันและกัน"** นี่เป็นสิ่งที่ผู้ใหญ่ทำไม่ได้

พวกเด็กไม่ต้องมานั่งคิดกันว่าใครผิดใครถูก ขอเพียงแค่รู้สึกว่ายังอยากเป็นเพื่อนเล่นกับเขาอยู่ก็สนุกสนานแล้ว คนถูกก็กล้าพอที่จะเดินไปพูดคุยกับคนผิดก่อน โดยไม่รู้สึกเสียหน้า เพราะความเป็นเด็กไม่มีผูกอาฆาตมาดร้ายใครได้ บริสุทธิ์ใจจริงๆ ไม่เคลือบแฝงไว้ด้วยผลประโยชน์หรือทิฐิ-มานะใดๆ

ทำไม **"เราไม่ทะเลาะกันให้เหมือนเด็ก... อะไรทำให้เราเปลี่ยนไป"** เรารู้จักคำว่า ผิดหรือถูก เมื่อโตขึ้น

ถูกสอนว่า ผิด ก็ต้องเป็นฝ่ายขอโทษ หรืออย่างไรกันแน่ ลองถามตัวเองดูสิ เพราะบางทีเราจะรอให้คนผิดขอโทษ เราอาจจะต้องรอเวลาถึงชาติหน้าตอนบ่ายๆ ก็อาจเป็นได้ เพราะจิตสำนึกของผู้ใหญ่มันเกิดยาก

บางครั้งคนผิดมักคิดว่า **"เมื่อไม่ผิด ก็ไม่ต้องสนใจ...เป็นมิจฉาทิฐิหรือเปล่า...! เอ๋...!"** ใครจะตอบได้นอกจากใจเราเอง ลองพิจารณาใหม่อีกครั้งสิว่า ในชีวิตเรามีคำว่า **"ศักดิ์ศรี"** ได้สะกดจิต

วิญญาณแห่งการยอมรับความจริงของเราไว้หรือเปล่า...!

เมื่อเผชิญกับปัญหา... เราใช้ความรู้ให้คำตอบ มากกว่าใช้หัวใจตัดสินกันแน่ แต่ทำไมผลลัพธ์ที่ได้ มันกลับทำให้เรานอนไม่หลับ ตื่นมาก็ไม่ลืม แล้วก็มีพยาบาท แค้นอยู่ในใจอย่างไม่รู้ลืม มันเป็นเรื่องแปลกแต่จริงนะ...

ลองปรับใจเสียใหม่ว่า **"ความเสี่ยงบางอย่างเป็นเรื่องที่คุณไม่ควรเสี่ยง แต่ความเสี่ยงบางอย่าง เป็นเรื่องที่คุณไม่เสี่ยงก็ไม่ได้"** คือเมื่อใด คุณไม่เสี่ยงที่จะแก้ความพยาบาทในใจคุณ แล้วมันก็จะไม่มีโอกาสทำให้มันหายไปจากใจได้เลย ลองพิจารณาให้ดีว่า **"ในโลกนี้ไม่มีอะไรควรทำหรือไม่ควรทำ มีแต่เราจะเต็มใจทำหรือไม่เท่านั้น"**

ในขณะที่เรายังเป็นเด็ก ความคิดอาจตรงกันข้าม ถ้าเราเป็นเด็ก...เราเป็นฝ่ายถูก แถมเราเป็นฝ่ายผูกมิตรก่อน เราแก้ปัญหาด้วยวิธีง่ายๆ ที่ผู้ใหญ่คงทำไม่ได้ แต่มันกลับทำให้เด็กนอนหลับสนิทจนถึงรุ่งเช้า บางทีอาจจะฝันบ้าง...ก็คงเป็นเรื่องราวที่เราเล่นกันในวันถัดมาเท่านั้นเอง ลองทบทวนชีวิตดูสิ แล้วเราจะรู้ว่า ความสุขที่แท้จริงอยู่ตรงไหนกันแน่ **"มิใช่การให้อภัยกัน"** หรือ...!

□ มองตัวเองให้ออก-ให้รู้

คนเราเกิดมาในโลกใบนี้ บางช่วงเวลาแห่งชีวิตที่สภาพจิตใจย่ำแย่ มองไปทางไหนก็ดูเหมือนเป็นสถานที่ไร้ความหวัง เหี่ยวแห้งเหี่ยวเฉา เหงาหงอย ไม่รักตัวเอง สิ้นหวังกับทางที่เลือกเดิน เขาเกิดมาเพื่อเป็นคนพ่ายแพ้ตลอดชีวิต จริงๆ หรือว่า **"ใจเขายอมแพ้ที่จะไม่สร้างความดีเอง"** นี่สำคัญ

สภาพใจยังเป็นคนอิจฉาริษยาผู้ที่ประสบความสำเร็จหรือเหนือกว่าตัวเอง เหยียบย่ำและดูถูกตัวเองอยู่ตลอดเวลา... แต่ไม่ยอมนำ

ศักยภาพที่ซ่อนอยู่ในตัวเองมาใช้ คอยมองโลก มองผู้คน มองสังคมไปในแง่ร้ายมันเป็นลักษณะของ **"คนที่ไม่รักตัวเอง คนที่ไม่เข้าใจความจริง ไม่ยอมรับความจริง....รู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่า หรือมีคุณค่ากว่าเขาแต่เรากลับทำไม่ได้"** ทั้งๆ ที่เราก็เป็นมนุษย์เช่นกัน

หลายสิ่งหลายอย่างเรามีสิทธิ์ที่จะติดลบกับชีวิตและสิ่งรอบข้างได้... มีริษยาในใจมากเกินไปว่า

ริษยา เพราะเขาดีทนไม่ได้ ริษยา เพราะน้ำใจไม่เกื้อหนุน

ริษยา เพราะอาฆาตขาดการุณ ริษยา เพราะขาดบุญ ทุนเมตตา

แต่ถ้าเรามัวจมปลักอยู่กับความรู้สึกนั้น เรายังไม่รักตัวเอง และไม่รักใครๆ แล้วละก็สิ่งเหล่านี้ก็ทำให้ชีวิตเป๋ไปเป๋มาได้เหมือนกัน ...เราต้องแปรสภาพความรู้สึกที่ย่ำแย่นั้น ให้เป็นเหมือนภาพเงาสะท้อนให้เห็นว่าถ้าเรารู้สึกอ่อนแอ และติดลบกับทุก ๆ สิ่งผลลัพธ์ของการกระทำนั้นจะออกมาเป็นเช่นไร...?

"เมื่อใดเราไม่ศรัทธาตัวเอง ไม่เชื่อมั่นตัวเอง" เราก็จะเป็นผู้พ่ายแพ้ต่อความทุกข์ตลอดเวลา

บางที **"คนรอบข้างก็อาจจะไม่ศรัทธาในตัวเราได้ แต่ตัวเราไม่ศรัทธาในตัวเราไม่ได้"** เพราะจะทำให้ชีวิตสิ้นหวังไปพร้อม ๆ กัน ยิ่งเราแสดงออกมาก ยิ่งจะถูกต่อต้านมากขึ้นอย่างอัตโนมัติ เพราะมันเกิดขึ้นกับใจที่หวั่นไหว

เราก็ยิ่งจะมองโลกในแง่ร้ายเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ แล้วเมื่อไหร่เราถึงจะหลุดพ้นจากสภาพที่มันเลวร้ายนั้นได้ ไม่ว่า เราจะทำอย่างไร...? ถ้าเราไม่เชื่อมั่นในตัวเอง อุปสรรคมันก็จะทำลายเราตลอดเวลา ที่ไม่เชื่อมั่นในใจตนเอง เท่ากับเรา **"เริ่มต้นที่จุดจบ"** นั่นเอง

ปริญญา...แห่ง ชีวิต ที่แท้จริง



วันนี้เจ้าลูกศิษย์คนหนึ่งเขาจบปริญญาตรีแล้ว บอกให้ผู้เขียนไปบันทึกภาพร่วมกัน เป็นที่ระลึก ทำให้ผู้เขียนคิดได้ว่า ผู้คนมากมายเมื่อได้รับปริญญาตรี โท เอกแล้ว ต่างพากันดีใจมากแล้วหลงว่าเป็นสุดยอดแห่งความสำเร็จ โดยคิดว่า นี่คือสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์เพราะคิดว่านี่คือ **"ปริญญาแห่งชีวิตที่แท้"** แต่จริงๆ แล้ว ถ้าเราคิดให้ดีมันยังไม่ใช่...!

เมื่อเวลาเรามีอะไรมากระทบอารมณ์ที่ขุ่นมัว และที่ไม่พอใจมากระทบเข้า เราจะแสดงอาการโกรธแค้นออกมา อยากโกรธทุกๆ คนที่ขวางหน้า **"อย่างนี้ปริญญาที่ได้รับไม่ได้สอนไว้"** แต่มีปริญญาชีวิตของพระพุทธเจ้าสอนไว้ว่า ลองปรับเปลี่ยนสภาพอารมณ์เสียใหม่ **"พยายามหยุดทำ หยุดพูด หยุดคิด ถึงสิ่งที่เลวร้าย"** หายใจออกยาวๆ หายใจเข้าลึกๆ เปลี่ยนทุกข์ในใจให้เป็นสุขเพื่อให้ปอดได้รับอ๊อกซิเจน

มากๆ แล้วกำหนดใจตัวเองอย่างมีสติสัมปชัญญะ ใคร่ครวญ รู้ทันเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีสติรู้ทันนี้สำคัญมากกว่าปริญญาหลายๆ ใบที่ได้มาแล้วเกิดทิฐิมานะเพิ่มขึ้นกว่าเดิม

หายใจออกยาวๆ เพื่อให้ปอดขยาย จนกว่าใจจะสงบเย็นสบาย เมื่อเราไม่พอใจ ไม่ต้องคิด อย่าคิดไปตามอารมณ์ร้ายๆ มันจะยิ่งร้ายเข้าไปอีก แต่ให้หยุดอารมณ์ไว้ที่เดิม คิดว่า **"โลกแห่งความโกรธมีไว้เหยียบ ไม่ได้มีไว้แบกให้มันหนัก"** เพราะอารมณ์เป็นบ่อเกิดแห่งกิเลสตัณหา คิดว่า ทำไม..? เขาทำอย่างนี้ เขาไม่น่าทำอย่างนั้น เพราะไม่มีใครทำตามความคิดเราได้แม้แต่ตัวเราเอง บางครั้งก็ทำตามความคิดเราไม่ได้ เพราะถ้าเราทำตามที่เราคิดได้โลกคงพินาศแน่นอน เพราะใจเราเองเดี๋ยวดี เดี๋ยวร้ายควบคุมได้ยาก

พิจารณาดูใจสมมติว่า เรากำลังเดินกลับเข้าบ้าน มองเห็นควันมีไฟลุกขึ้น ไฟกำลังไหม้บ้านของเรา สิ่งแรกที่เราคิดคือ อะไร..? ถึงแม้เรามองเห็นว่า มีใครวิ่งหนีไปก็ตาม แต่ใจเราก็อดที่จะกังวลไม่ได้ ตกใจไม่ได้ แล้วเราไม่ต้องคิดสงสัยว่า เขาเป็นผู้ร้ายหรือเปล่า...! ไฟไหม้ได้อย่างไร... แต่ถ้าเรามี **"สติสัมปชัญญะ"** ครบบริบูรณ์ เราก็สามารถแก้ไขได้อย่างปกติ

สัญชาตญาณแรกสิ่งที่ต้องทำก่อนทุกอย่างคือ **"วิ่งเข้าไปหาทางดับไฟ"** ขณะมีสติให้เร็วที่สุด หาน้ำ หาเครื่องดับไฟ หากระสอบชุบน้ำ ร้องบอกให้คนช่วย ฯ ทำดีที่สุด เพื่อที่จะดับไฟให้สำเร็จ เมื่อดับไฟแล้ว จึงค่อยคิดหาสาเหตุว่า ทำไมจึงเกิดไฟไหม้ มันเป็นอุบัติเหตุหรือมีใครลอบวางเพลิง มีใครประสงค์ร้ายคิดทำลายทรัพย์สมบัติของเราหรือไม่ นั่นคือ ประเด็นรองลงมา เห็นหรือยังว่า **"สิ่งที่ได้ผลที่สุดคือ การดับไฟก่อน" รอไม่ได้ ต้องรู้ว่า "ควรทำอะไรก่อน..หลัง"** จึงรอดพ้นภัย

เมื่อเกิดอารมณ์ ไม่พอใจ โกรธแค้น ไม่ต้องคิดหาเหตุว่า **“ใครผิด ใครถูก ระงับความร้อนใจระงับความโกรธของตัวเองให้ได้เสียก่อน”** ถ้าไม่ได้ลองหายใจยาวๆ ดูสิ ค่อยๆ ลดไฟโกรธเสียก่อน ตามด้วยการหายใจเข้าลึกๆ อีกหลายครั้ง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ หายใจออกยาวๆ เพื่อให้สมองได้คิด หายใจลึกๆ เพื่อให้สติกลับมา

เมื่อใจสงบแล้ว จึงค่อยๆ คิดด้วยสติปัญญา ด้วยเหตุผล นั่นคือ **“ประตูแห่งสติปัญญา”** ที่รู้เท่าทันเหตุอันเป็น **“ปริญญาแห่งชีวิต”** ที่แท้จริงต่างหาก เพราะปริญญาที่แท้จริงคือ การมีธรรม ในกาย วาจา ใจ อย่างมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ที่มีอยู่ในใจมนุษย์เท่านั้นที่ทำให้มนุษย์สำเร็จปริญญาแห่งชีวิตได้จริงๆ

□ วิเคราะห์ธรรมะ

เมื่อเราอ่านเรื่องราวใดๆ เกี่ยวกับคำสอนแล้ว ทุกอย่างเราต้องวิเคราะห์ แยกแยะให้เป็นให้ออก อย่านำมาวิเคราะห์เพื่อเข้าข้างตัวเอง แต่ต้องวิเคราะห์อย่างเป็นธรรมให้แตกฉาน **ดูตัวอย่าง...**

นิคม...อ่านชาดกพระเจ้าสิบชาติ ตอนพระเวสสันดร แล้วหัวเราะหึๆ ยิ้มอย่างมีเลศนัยแกล้งทำไม่รู้ว่า ยกลูกเมียให้คนอื่น ก็ไม่บาปสิ..ยังเงี๊ย

นุช: มันอยู่ที่เจตนา นำหน้าอย่างนายน่ะ แค่พูดเสร็จก็บาปไปเรียบร้อยแล้ว

นิคม: อ้าว...! ไหงเป็นงั้นไปได้ แปลกจัง...! ไม่ทันก็คิดว่า คนอื่นเสียแล้ว

นุช: ก็นายเตรียมจะยกลูกเมียให้คนอื่นอย่างไม่รับผิดชอบ แล้วจะได้หาใหม่ใช่ไหมล่ะ

นิคม: เกลียดคนรู้ทันจัง หัดโง่เสียมั่งซิจะได้น่ารักกว่านี้

นุช : ยิ้ม...ฉันไม่ต้องเป็นเมียนาย ฉันก็ฉลาดได้ เพราะฉันรู้อย่างมีเหตุผล ตามความเป็นจริง

นิคม: ส่ายหัวดิ๊กๆ ที่มีคนรู้ทัน ความคิดตัวเอง

นุช: การจะมาเป็นพระพุทธเจ้าได้ นายรู้ไหมว่า ต้องสะสมบารมีต่างๆ มากมายมหาศาล หลายอสงไขย หลายแสนกัป อย่างที่นายคิดมันเป็นเจตนาร้ายเพียงหวังประโยชน์เข้าข้างตนเองเท่านั้น พระเวสสันดรทำอย่างนั้น มีเจตนาสร้างทานบารมีจริงๆ เพื่อจะบำเพ็ญโพธิสัตว์เป็นพระพุทธเจ้า

นิคม: รู้แล้วจ๊ะ แม่จ๋า...!

นุช: แต่เขาตีลูกต่อหน้าเลยนะ ระงับใจไม่ได้ชั่วขณะ...

นิคม: การสร้างบารมีต้องใช้ความอดทนมาก พากเพียรพยายามมาก น้ำตาตกเป็นสายธารเลยไม่เอา ทนไม่ได้ ไม่เอาหรอกบารมีมองไม่เห็น ขอลูกไว้ก่อน เมียด้วย มีค่ามากกว่าบารมี นะจะบอกให้...!

นุช: หัวเราะแล้วกลับมาเทศน์ต่อบารมีนี้ส่งให้เจ้าชายสิทธัตถะสามารถเดินจากนางพิมพากับราหุลและสมบัติแห่งจักรพรรดิ์ได้อย่างปกติ ทำให้ได้ไปเป็นพระพุทธเจ้า ผู้รู้ ตื่น เบิกบาน

นิคม: แล้วตอนไปไม่ใจร้ายใจดำ เต็มทนไปหน่อยหรือจ๊ะ แม่จ๋า (เสียงล้อเลียน)

นุช: สัตตบุรุษต้องวางเฉย ต้องยอมแลกกัน พระองค์ไปเพื่อประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่กว่า ไปค้นหาเพื่อประโยชน์ของมวลมนุษย์ทั้งโลก พระองค์ต้องยอมสละคนทั้งสองไปก่อนในตอนแรก แต่ตอนหลังทั้งพิมพาและราหุล ก็ได้เป็นอรหันต์พ้นทุกข์ด้วยกันทั้งคู่เลย เห็นไหม...! เป็นสุดยอดแห่งความดีสมความตั้งใจไง

นิคม: พยักหน้าหงึกๆ

นุช : เวลาอ่านอะไรแล้วหัดเทียบทางกุศลเสียมั่งนะ จะได้ฉุดตัวเองขึ้นมาบ้าง

นิคม : ยิ้มน้อยๆ ว่า ผมเสียสละให้แม่คุณไปก่อนไงจ๊ะ จะได้เป็นทานบารมี.... ฯลฯ...

คุณเคยคิดบ้างไหมว่า เวลาเราเจอศัตรูคอยกลั่นแกล้ง เราคอยบอกตัวเองว่า นี่คือ บททดสอบที่ว่า "มารไม่มีบารมีไม่เกิด" นี่เป็นบททดสอบบารมีแห่ง **"ปริญญาชีวิตที่แท้จริง"** มองดูง่ายๆ แต่ต้องทำใจให้ได้ ถ้าทำใจไม่ได้ มันจะทุกข์ขนาดไหน

□ ปริญญาสองใบ

ผู้เขียนได้ดูจากรายการ **"คนค้นคน"** อันเป็นตัวอย่าง...ที่น่าคิดพิจารณา สาระดีๆ แห่งความจริงของชีวิตคืออะไร...? ชีวิตเราต้องการอะไร..? กันแน่ คำถามนี้รอคำตอบจากใจเราจริงๆ....

มีเรื่องราวของ ดร.อภิวัฒน์ วัฒนางกูร ที่เขามาเรียนที่อเมริกา ที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า เป็นคน **"เพอร์เฟคชั่นนิส"** ทำงานทุกอย่างต้องดูดีที่สุด แม้กระทั่งการล้างจาน ล้างเสร็จแล้วแกต้องเอามาดมดูว่า สะอาดจริงๆ ไหม นี่คือ การพยายามทำงานให้ดีที่สุด ตรงนี้บางคนอาจจะคิดว่า "การใช้เวลาทั้งชีวิตให้หมดไปกับการบ้างาน โดยลืมไปว่า ตัวเองเกิดมาเพื่ออะไร...?" อาจจะต้องเสียดายภายหลัง

พอกลับมาเมืองไทยก็ไปเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัย มีแฟนก็จีบดาวมหาวิทยาลัยเลย เพราะต้องเลือกให้ดีที่สุด เวลาแกไปเสนองานอะไรต่างๆ เขียนไว้สามแผน แผนที่หนึ่งลูกค้าไม่ซื้อแกเสนอแผนที่สอง แผนที่สองลูกค้าไม่ซื้อแกเสนอแผนที่สาม ใครไปทำงานกับแกติดบททดสอบทุกราย แกมีบ้าน มีรถ มีลูก มีภรรยา มีธุรกิจมีชื่อเสียงทุกอย่าง แกมีทุกอย่าง เป็นชีวิตที่สมบูรณ์ในโลกใบนี้คนหนึ่ง แต่อย่า

ลืมว่า **"ยามที่เราทุกข์หนักๆ อาจเห็นความจริงคือ ความสุขของบางคนอยู่ที่การวางชีวิตไว้บนทางสายกลาง"** นี่น่าคิดนะ

วันหนึ่งแกพักผ่อนหลังจากที่ทำงานแบบไม่ได้พักเลยคือ ตะลุยงานอย่างจริงจังมากตลอดเวลา ขนาดลูกเมียไปขอพบบอกไปเจอพ่อที่ออฟฟิศหลังงานเสร็จแล้ว นี่อาจเป็น **"ชีวิตที่ไม่ปล่อยวางเสียบ้าง"** บางทีอาจถูกธรรมชาติลงโทษได้

วันหนึ่งแกไปพักที่ปากช่อง ตื่นขึ้นมากลางวันล้มฟุบลงไป ภรรยาพาเข้าโรงพยาบาลตรวจพบมะเร็ง พอพบปุ๊บเป็นระยะสุดท้ายเลย จริงๆ เขาก็เตือนตลอด แต่เพราะไม่มีเวลาไปตรวจมันก็แก้ไม่ได้แก ไปนอนป่วยอยู่ที่โรงพยาบาลแล้วก็สารภาพให้ **"รายการคนค้นคน"** บันทึกชีวิตแก ก่อนจะเสียชีวิต แกก็ไปนอนให้พ่อแม่เช็ดเนื้อเช็ดตัว แกก็บอกว่า **"สังเวชตัวเองมาก"** แทนที่ลูกจะได้ดูแลพ่อแม่กลับมาเป็นว่าพ่อแม่ต้องมาดูแลลูก เป็นชีวิตที่ไม่แน่นอนกลับกันโดยสิ้นเชิง

ก่อนจะเสียชีวิตแกให้สัมภาษณ์หนังสือพิมพ์คมชัดลึกบอกว่า พ่อเขาเคยบอกว่าเกิดเป็นคนต้องเรียนให้ได้ปริญญาสองใบ ปริญญาใบที่หนึ่ง **"ปริญญาวิชาชีพ"** เราจะต้องทำมาหากินเป็น เลี้ยงชีวิตได้ คือ กินอิ่ม นอนหลับอยู่อย่างอบอุ่นพูดง่ายๆ ล้วงไปในกระเป๋าแล้วมีเงินใช้ เข้าสุภาษิตว่า **"โลกียสุขใดจะเท่าล้วงกระเป๋าแล้วเจอสตางค์ ทุกข์ใดจะเท่าล้วงกระเป๋าแล้วเจอตั๋วจำนำ"** คือ มีชีวิตที่ไม่เป็นหนี้นั่นเอง อยากจะนอนมีบ้านเป็นของตัวเองแค่นี้คือ ปริญญาวิชาชีพ ที่มีแล้วเป็นสุขแบบโลกๆ ไป

ส่วนปริญญาใบที่สองสำคัญยิ่งคือ **"ปริญญาวิชาชีวิตที่แท้จริง"** ซึ่งเป็นปริญญาใบที่สองที่พ่อแกบอกไว้ แกบอกว่า เขาสอบตกโดยสิ้นเชิง เขาเป็นด๊อกเตอร์จากอเมริกาได้ปริญญาวิชาชีพ แต่ปริญญาวิชา

ชีวิตสอบตกหมด เพราะอะไร..? เพราะทำงานจนป่วยตาย ก่อนที่จะเสีย ชีวิตแกได้สารภาพว่า เขาได้เตรียมทุกอย่าง บ้าน รถ มอบมันให้กับลูก และภรรยา แต่ในวันที่เขามีทุกสิ่งทุกอย่างเขากลับลืมมอบหนึ่งอย่างให้กับลูกและภรรยา อย่าน่าเสียใจที่สุด

สิ่งนั้นคือ สิ่งที่เขาลืมและทำให้เขาล้มเจ็บใหญ่ครั้งนี้ สิ่งที่ว่านี้คือ **"เขาลืมมอบตัวเองเป็นของขวัญให้กับลูกและเมีย"** เพราะทำงานหนักจนกระทั่งป่วยตายนี่คือ **"ปริญญาวิชาชีวิต"** โดยสัจธรรมความจริงเป็นเครื่องยืนยันเราจะต้องมีธรรมะ ถ้าเราไม่มีธรรมะชีวิตจะไม่สมบูรณ์เลย

อย่าปล่อยให้ **"ชีวิตเรากลายเป็นหุ่นยนต์"** เท่านั้นเองที่ทำงานแทบล้มประดาตายแล้วสุขภาพไม่ดี ดังนั้นเมื่อเราทุกคนทำงานแล้วอย่าลืมชั่วโมงแห่งสุขภาพของตัวเองในแต่ละวัน จงคิดเสมอว่า **"แต่ละวันควรจะมีเวลาให้ดูแลตัวเองดูแลสุขภาพจิต ดูแลสุขภาพใจตัวเอง"** ว่า เอ๊ะ...! ชีวิตเรามันทุกข์หรือเปล่า...!

ชีวิตเรามันทุกข์มากเกินไปไหม...แบกเรื่องโน้นเรื่องนี้หนักเกินไปหรือเปล่า...! พยายามลดลงในแต่ละวันๆ เพื่อที่ว่าอะไร เพื่อที่ว่าเราจะได้ปริญญาสองใบในชีวิตคือ หนึ่ง **"ปริญญาวิชาชีพ"** เราทำมาหากินจนประสบความสำเร็จร่ำรวยมั่งคั่ง มีเงินมีทองใช้มีบ้านอยู่ แต่ต้องไม่ลืมปริญญาใบที่สองคือ **"ปริญญาวิชาชีวิตที่มีธรรมะ"** อยู่อย่างมีธรรมะนั่นคือ อยู่อย่างธรรมดาได้ อยู่อย่างธรรมชาติได้มันเป็นชีวิตที่แท้จริง

สำหรับจะดูแลชีวิตให้ดำเนินอยู่ในทางสายกลาง ไม่ทุกข์เกินไปไม่เดือดร้อนเกินไป ทำอะไรให้พอดีอยู่ดีมีสุขอยากเที่ยวให้ได้เที่ยว อยากพักให้ได้พัก อยากทำบุญให้ได้ทำบุญ ลูกหลานมาหาก็ให้ได้มี

เวลาคุยกับลูกกับหลานบ้างอย่าวิ่งไปจนซ้ายสุด ขวาสุด เปิดโอกาส สอนธรรมให้ชีวิตตัวเองบ้าง

บางทีเราลืมความจำเป็นตรงนี้ไปเรามารู้สึกตัวอีกที เราก็อดทน จนล้มเจ็บใหญ่ไม่มีโอกาสอื่นอีกแล้ว เพราะอะไร เพราะว่าสิ่งสูงค่า ที่สุดในชีวิตของเรานั้น เราไม่มีเวลาพอที่จะทำมันอีกแล้ว บางทีคนเรา ต้องเรียนรู้อะไรด้วยตัวเองบ้างจึงจะได้สัมผัสเอง เข้าใจเอง **"จะได้รู้ว่า เจ็บนั้นเป็นแบบไหน หรือร้อนเป็นแบบไหนจะได้หลาบจำ"** มันจะได้ เป็นเครื่องเตือนใจเราว่า "พ่อแม่ไม่ได้อยู่กับเราตลอดไป เพื่อคอยห้าม คอยระมัดระวังให้เรา"การได้เรียนรู้อะไรด้วยตัวเองบ้างเป็นครูที่ดีได้ เหมือนกัน

เคยมีคนไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่า อะไรคือ สิ่งสูงค่าที่สุด บาง คนก็ตอบว่า **"เงิน"** บางคนตอบว่า **"เพชร"** บางคนตอบว่า **"ทอง"** บาง คนตอบว่า **"อำนาจ"** บางคนก็ตอบว่า **"ราชบัลลังก์"** พระพุทธเจ้าตรัส ว่า แท้จริง **"ไม่ใช่"** มันเป็นเพียงสิ่งสูงค่าที่สุดในชีวิตของชาวโลก แต่ สิ่งสูงค่าสำหรับชีวิตเราคือ **"อโรคยา ปรมา ลาภา ความไม่มีโรคเป็น ลาภอันประเสริฐ"** คือพูดง่ายๆ ว่า **"สุขภาพดีและชีวิตที่มีธรรม"** สุขภาพก็คือ การที่เราไม่เจ็บไข้ได้ป่วยคนที่ **"สุขภาพดีดื่มน้ำธรรมดาก็ อร่อยนะ"** ตรงนี้หลายชีวิตอาจขาดหายไป

ส่วนชีวิตของเรา ถ้าเป็นชีวิตที่ขาดธรรมจะกลายเป็นชีวิตที่สูญ เปล่าทันที แต่ถ้าเป็นชีวิตที่ประกอบด้วยธรรมจะเป็นชีวิตที่มีค่าสูงล้ำ จงคิดไว้ว่า **"มีชีวิตเพียงเพื่อทำประโยชน์ตนและผู้อื่นเท่านั้น ที่มีคุณค่า ควรแก่การคารวะที่แท้จริง"** เหมือนดังความดีของพระพุทธองค์ที่ไม่ เคยถูกลืม

□ ปากทางชีวิตที่จะเดินไป

ประตูมีหลายแบบ แบบดึง แบบผลัก แบบปิดตาย หรือประตูทำหลอกตา ความทุกข์และปัญหาก็มีหลายแบบเช่นกัน บางทีเราใช้ชีวิตแบบดึงหมายถึง **"ดึงดัน ดื้อรั้นอยู่ในใจ"** ไม่ฟังคำใครผลเสียก็จะตามมา บางทีประตูบอกว่า **"ผลัก"** ถ้าเราใช้ดึงแล้วเราจะสำเร็จไหม...? เพราะมันเป็นปฏิบัติการตรงข้ามนั่นเอง

บางทีวิถีชีวิตเป็นแบบผลัก ทั้งที่ประตูบอกให้เลื่อน แต่เรากลับไม่เปลี่ยนเป็นแบบเลื่อนตามประตู แล้วประตูเปิดไม่ออก เหมือนกับปัญหาคือ **"ผลักเท่าไรก็ไม่ออก"** ไม่ใช่เป็นเพราะปัญหาแก้ไม่ได้หรือประตูเปิดไม่ได้ หากแต่เป็นที่ตัวเราไม่เคยใช้ **"ความคิดให้เป็น"** เพื่อค้นหาวิธีการเปิดประตูอย่างถูกต้องเลย เรียกว่า ฝึกใช้วิธีคิดเสียใหม่ๆ ดีๆ นั่นเอง

บนโลกกลมๆ ใบนี้ไม่ว่า เราจะอยู่ในฐานะผู้นำเพื่อนหรือดำเนินตาม เมื่อถึงเวลา เราทั้งโลกต้องจากไป มิอาจหลีกเลี่ยงได้ ก่อนเราเกิด... โลกก็ดำเนินไปตามวิถีแห่งโลก มีเจริญถึงขีดสุดและเสื่อมถอยสุดๆ ไปตามกาล แต่สิ่งหนึ่งที่โลกมันอาจทำให้เสื่อมจากใจได้คือ **"ปริญญาชีวิตที่แท้จริง"** ที่ประกอบด้วยธรรมจะติดตัวเราไปตลอดเวลา

โลกจริงๆ แล้วอยู่เฉยๆ มิได้ต่างจากสภาพจิตใจ เมื่อเราเกิด... โลกก็ดำเนินไปตามวิถี โดยมีเราเป็นผู้รับรู้ ร่วมอยู่ในเหตุการณ์ ไม่ว่าจะดีหรือร้ายประการใด เมื่อเราตาย โลกก็ดำเนินไปตามวิถี มิได้ใส่ใจว่า "เราอยู่หรือจากไปแล้ว" นั่นเอง

ท่านผู้เป็นเพื่อนร่วม เกิด แก่ เจ็บ ตาย เอ๋ย... เราเพียงเดินผ่านมาบนโลกใบนี้ อย่ามัวหลงระเริงกับมายาจอมปลอมนักเลย มิฉะนั้น... เมื่อเราต้องเดินทางต่อไป เราจะอาลัยจนหัวใจแทบแหลกสลาย เพราะ

ชีวิตที่ขาดปริญญาใบที่สอง คือ **“ปริญญาวิชาชีวิตที่แท้จริง”** ที่เราไม่อาจเรียกเวลานั้นคืนมาได้



โลกียสุขใดจะเท่าล้วงกระเป๋าแล้วเจอสตางค์ ทุกข์ใดจะเท่าล้วงกระเป๋าแล้วเจอตั๋วจำนำ

พรุ่งนี้ ดวงอาทิตย์ยังขึ้นที่เดิมเสมอ



วันก่อนผู้เขียนออกไปข้างนอกหอบหิ้วของกลับมา ๑ กล่อง กับลูกศิษย์พอมาถึงที่พักจึงวางกล่องลงเตรียมเอาของออกจากกล่อง โอ้โห...! ทำไม เขามัดเชือกมาแบบหิ้วไม่ขาด แล้วแกะไม่ออก ดูแล้วน่าหัวเราะตัวเองจังที่เห็นสิ่งธรรมดาเป็นสิ่งแปลกๆ เอ๋..! โลกนี้ก็มีเงื่อนไขน่าคิดจัง แล้วเห็นลูกศิษย์ยืนงงๆ ทีท่าเหมือนกับว่า **“อย่าไปให้ความสำคัญกับบางสิ่ง เมื่อคุณยังมีทางเลือกที่ดีกว่า”** ท่าทางเขาบอกอย่างนั้น

พร้อมเสียงบ่นของลูกศิษย์ว่า ใช้กรรไกรตัดดีกว่า... ผู้เขียนจึงรีบห้ามเขาไว้ทันที **“ไม่ต้องตัดหนู เชือกพวกเนี่ยยาวมาก และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อีกหลายอย่าง นี่เป็นหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ที่พวกเรานำมาสอนคนอื่นให้รู้จักใช้ประโยชน์ให้เป็น ทำประโยชน์ให้ได้”** เหมือนยามที่เราเจอปัญหา ต้องหาทางแก้ไข มิใช่ทำลายปัญหาอย่างไร้เหตุผล

บางทีปัญหาเปรียบเหมือนการมัดเชือก **“ที่เป็นเงื่อนตาย”**

หลายทบ หลายชั้น หากเราค่อยๆ แก้ ค่อยๆ แกะเป็นการฝึกสมาธิได้อีกแบบหนึ่งและเป็นการสอนการแก้ปัญหาให้ตัวเอง ฝึกการใช้ชีวิตให้อดทน ทำใจให้มั่นคงว่า **"พรุ่งนี้ ดวงอาทิตย์ยังส่องแสงยามเช้าที่เดิม"** ถึงเราจะรีบเพียงไร มันก็เป็นเช่นเดิม ถ้าเราไม่ปรับใจเราให้เป็นสุข อะไรๆ มันก็เปลี่ยนไม่ได้

คุณๆ เคยคิดไหมว่า "ที่คุณก้าวเดินไปข้างหน้า แต่รู้สึกว่ามันเป็นการก้าวถอยหลังกลับมาที่เดิม เคยไหม...?" ความรู้สึกแปลกๆ อย่างนี้อาจเกิดขึ้นได้กับหลายๆ คน เพราะโลกมันกลม วงเวียนชีวิตมันกลม สังสารวัฏมันเวียนวน เวียนตาย เวียนเกิด วนไปมาอย่างนี้เอง ถ้าไม่เคยคิดถึงความแปลก ลองมานั่งมองดูดวงอาทิตย์สิ แล้วคุณจะเข้าใจชีวิตบนโลกใบนี้มากขึ้น โลกส่วนตัวของคุณที่มีท้องฟ้าในใจบางทีกลับเปลี่ยนจากสีฟ้ามาเป็นเมฆครึ้มสีเทาหม่น โดยไม่มีเค้าลางแห่งพายุร้าย ทุกอย่างพัดพาคุณกลับไปสู่จุดเริ่มต้น หรือไกลกว่านั้น **"เปลี่ยนจากรอยยิ้ม เป็นหยดน้ำตา เปลี่ยนเสียงหัวเราะ เป็นเสียงสะอื้นไห้"** ความทุกข์เข้ามาทดแทน วันเวลาแห่งความสุขของคุณอาจหมดสิ้นลง เพราะการเปลี่ยนใจผิดนั่นเอง

ในอีกแง่มุมหนึ่ง **"มุมไหนละ...! ลองงัดแงะปลดแก้ปมเชือกออกดูสิ เป็นไง.. มันก็ไม่หลุดเลย เสียงดัง ฮึ่มๆ... แล้วก็ตัดเถอะ"** ลูกศิษย์พูดพร้อมทำท่าหงุดหงิดมากขึ้น

□ใช้สติและขันติช่วยแก้

ผู้เขียนก้มลงข้างๆ มือก็สาธิตวิธีการแก้เชือกตามวิธีที่เคยถูกสอนมาให้ลูกศิษย์ฟัง **"เริ่มแรกนะ เชือกมันมัดกันแน่นขนาดนี้ เหมือนเราเจอปัญหาที่เราคิดว่า หาทางออกไม่มีอีกแล้ว"** ลองพิจารณาจุดอ่อนจุดแข็งดู พิจารณาเงื่อนปมนั้นให้ดีๆ เราก็จะพบมันว่า **"เรายังมีวิธีแก้"**

เพียงเรายังหาไม่พบเท่านั้น

ในความจริง เพียงแค่เราหมุนเชือกอีกด้านหนึ่งให้เป็นเกลียวแข็งๆ แล้วเราก็ค่อยๆ สอดมันกลับไปอีกด้านหนึ่ง อย่างใจเย็นๆ เช่นนั้นมันจะคลาย เมื่อเชือก...รอดรูอีกด้านมาได้ ลูกศิษย์ก็มองหน้าแล้วยิ้มแฉ่ง...จึงส่งเชือกอีกด้านให้เขา เพื่อเป็นการพิสูจน์การทำงานจริงๆ แห่งชีวิต นี่เป็นการฝึกใจให้รู้สึกว่า **"เราฉลาดพอที่จะรู้ว่า เราไม่สามารถรู้ทุกสิ่งในโลกอย่างที่คิดได้ มีโอกาสอย่างผู้รู้ในศีล สมาธิ ปัญญา"** แล้วเราสามารถเรียนรู้ได้จริงๆ เมื่อลงมือทำมิใช่แค่คิด หรือท้อใจเท่านั้น

เธอลองดูสิ เขารับเชือกมาทำไปบ่นไปประมาณว่า อาจารย์ทำแบบนี้ทำไม เชือกแกะมาก็ไม่ได้ใช้อะไรเลย ทำให้เสียเวลาประเมินค่าเวลาของตัวเองต่ำมาก ผู้เขียนจึงบอกกับเขาว่า นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ใช้ **"สติปัญญาและขันติ"** แก้ปมปัญหา เหมือนเราแก้ปมปัญหาตรงนี้ได้ เราก็จะแก้ปัญหาชีวิตได้ ถ้าเรามองข้ามสิ่งเล็กน้อยไป โดยไม่แก้ไข แล้วจะไปแก้ปัญหาใหญ่ๆ ได้อย่างไร

พระพุทธองค์ตรัสเสมอว่า **"ความพยายามอดทนเป็นยอดแห่งความสำเร็จ"** ในทุกสิ่งทุกอย่างของชีวิตเป็นบทเรียนที่เราต้องศึกษา เราลองดูเชือกทุกเส้น หนังยางทุกเส้น อย่าเพียงเอาง่ายเข้าว่า ให้ค่อยๆ แกะ เพราะบางทีมันสามารถเป็นบทเรียนชีวิตได้อย่างคาดไม่ถึงและนำมาใช้ได้อีก นำมามัดของ รัดของได้ แล้วมันยังช่วยสมดุลย์ธรรมชาติ รักษาสิ่งแวดล้อมได้อีกและเป็นการฝึกสมาธิ กำหนดอารมณ์ตัวเองให้สงบ เย็น เป็นสุขขณะทำงาน แล้วเราจะรู้ว่า **"งานคือชีวิต ชีวิตคืองาน บันดาลสุข ทำงานให้สนุก เป็นสุขขณะทำงาน"** วันนี้เราอาจจะไม่เข้าใจปัญหานี้ แต่วันหนึ่งเราอาจจะเข้าใจมันอย่างแจ่มแจ้ง

มนุษย์ยามเจอปัญหามักที่จะตัดปัญหาหรือทำลายปัญหา ไม่ต่างจากตัดเงื่อนปมเชือกซะเลย เพราะคิดว่า สบายกว่ามานั่งลำบากแกะ แต่ถ้าจริงๆ แล้วคิดให้ดีว่า **"ไม่มีปัญหาใดที่ใช้วิธีตัดได้สำเร็จเสมอไป" ทุกปัญหามีทางแก้ และมีทางออกทั้งนั้น ขอเพียงเราตั้ง "สติใช้ปัญญาและขันติธรรม"** อยู่ในใจแล้วใช้ให้เป็นเท่านั้น

พระพุทธองค์ทรงชนะมารได้ พ้นกิเลสได้เพราะมี **"ขันติธรรม"** ทุกสิ่งถ้าเราทำบ่อยๆ เข้า ก็จะรู้สึกสนุกได้แง่คิด ได้กำหนดจิตเบาๆ มีอารมณ์ดีขึ้นและได้เอาชนะอารมณ์เสียได้ดีอย่างยิ่งยวด แต่อีกนั่นแหละในบางครั้ง มันก็ต้องตัด ถ้าหากจำเป็นต้องตัด อันนี้คิดเองนั่นขึ้นอยู่กับการตัดสินใจกับปมเชือกหรือปัญหานั้นๆ ว่า จริงๆ แล้วควรใช้วิธีอย่างไร

พอถึงตัวกล่องนี้จริงๆ ที่เป็นด่านสุดท้ายคงต้องตัด เพราะเป็นเทปกาวหนาใสตัดแล้วกล่องยังสวยงามและก็ได้เจอของข้างในเสียทีกล่องก็ยังใช้ได้ เรา **"อย่ารอคอยในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง อย่ากลัวในสิ่งที่ตนสามารถสู้หรือเปลี่ยนแปลงมันได้"** เราต้องทำตัวเองให้รู้จริง

จากนั้นผู้เขียนก็มัดกล่องด้วยเงื่อนเป็น (ดึงหลุด) มีปลายให้ดึง....ให้ลูกศิษย์ลองดึงดู มันก็หลุดง่ายๆ ถ้าเปรียบเชือกคือชีวิต บางทีเราก็เจอกับบทเรียนง่ายๆ แต่บางครั้งมันก็ยากเกินจะคิด มันไม่ใช่หมูให้แก้ง่ายๆ แบบที่ทำให้นะเธอ บางอย่างต้องเรียนรู้เอง แก้เอง และบางอย่างก็จำเป็นต้องตัด ตามจังหวะและโอกาสของชีวิต รู้ทันอย่างมีปัญญาเสมอว่า **"ใจที่หวั่นไหวจากความดีเป็นอันตรายอย่างยิ่ง หวั่นไหวน้อยก็บกพร่องน้อย หวั่นไหวมากก็บกพร่องมาก"** นั่นเอง

□ เผชิญกับดักแห่งชีวิต

ข้อคิดที่ว่า "FAITH IS TO BELIEVE WHAT WE DO NOT SEE; AND

THE REWARD OF THIS FAITH IS TO SEE WHAT WE BELIEVE. **ความศรัทธาคือ การเชื่อในสิ่งที่เรามองไม่เห็น และผลรางวัลจากการศรัทธาคือ การได้เห็นในสิ่งที่เราเชื่อ...”** ทุกย่างก้าวของชีวิตในความเชื่อทั้งหลาย ล้วนเต็มไปด้วยกับดักของชีวิต คือ **“กับดักแห่งความร่ำรวย คือ ความโลภ”** มันเป็นประตูแรกที่เปิดใจเราให้รับรู้และอยากได้อยากเป็น แล้วก็ขับเคลื่อนใจเราไปเรื่อยๆ

เมื่อรวยแล้วก็เข้าไปสู่ **“กับดักแห่งเกียรติยศชื่อเสียงอันเป็นความหลง”** ความหล่อความสวยงามที่เป็นวัตถุนิยมประดับกาย ต้องเลิศที่สุด ความเชื่อแห่งความจริงในใจก็กำลังถูกกับดักหลอกให้หลงทาง

ช่องทางของทุกชีวิตย่อมปรารถนาเหมือนกันคือ **“ความสุขสบายซึ่งมันเป็นกับดักที่ขังเราให้ติดอยู่กับโลกียสุข”** อันประกอบด้วยกับดักแห่งความโลภ อำนาจ ความรัก ที่พาใจเราให้ตกเป็นทาสของมันไปเรื่อยๆ เหมือนกับเดินทางลงไปในเหวลึกแล้วลึกลงไปทุกที ตรงกับที่ว่า **“เมื่อคุณปล่อยให้ความโลภพองตัว ความซื่อสัตย์ในตัวคุณมันก็เริ่มสั่นคลอน”** ที่หายไปอาจหันกลับขึ้นมาใหม่ได้อีก

เมื่อถูกหลอกให้หลงติดกับเข้าให้แล้ว เจ็บปวดทุกข์ใจกับมันไปแล้ว จะให้ทำอย่างไรเล่าในเมื่อความรัก ความผูกพัน ไม่ใช่ของถอดถอนกันได้ในเวลาข้ามคืน ถ้าใจเราคิดว่า **“ตัวเราดี คนอื่นก็เลวหมด”** ถ้าคิดว่า **“ตัวเองฉลาด คนอื่นก็โง่หมด”** ถ้าคิดว่า **“ตัวเองสำคัญสุด คนอื่นก็ไร้ค่าหมดความหมาย”** ผลสุดท้ายก็เหลือแค่ตัวดีคนเดียวแล้วเราก็จะโดดเดี่ยวไร้ที่พึ่งพาจมอยู่กับการหลงตัวเอง

ตำราแก้ช้ำใจวันนี้ก็มีคนเขียนกันออกมาอยู่หลายตำรา แก้ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ได้ผลลดหลั่นต่าง ๆ กันไป บ้าง แต่ถ้าอยากได้วิธีที่ถอน

รากถอนโคนความทุกข์ แบบที่ชะงัดและได้ผลยั่งยืนที่สุดไหม ลองปฏิบัติดูให้รู้ด้วยตัวเองเถิดว่า ไม่มีวิธีไหนดีไปกว่า การหัดเจริญภาวนาอย่างมีสติ **"รู้เท่าทันกิเลส"** คือรู้ตามให้ทันสิ่งที่เกิดขึ้นในกายในใจของเรา ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างมี **"ศีล สมาธิ ปัญญา"** แน่นอน

เวลาที่ใครทุกข์หนัก ๆ อกหัก ชีช้ำใจ เจ็บใจ จิตยามนั้นก็ราวกับจะไม่อยากคิดถึงเรื่องอะไร นอกจากจะคิดๆ วนๆ อยู่แต่ภาพเดิมๆ จากความทรงจำเดิมๆ กับความรู้สึกเก่าๆ นานาชนิด ที่ผลัดเปลี่ยนกันเข้ามาแย็บกันคนละหมัดสองหมัดให้จิตเมาเล่นอย่างนั้นทั้งวัน แล้วก็เจ็บปวดกันไปเรื่อยๆ ดูช่างไร้สาระสิ้นดี ลอง **"เจริญสติ"** ให้ดีใหม่สิ

เมื่อจิตที่มีแต่ความเคลื่อนไหวหลากหลายทั้งวัน อุปกรณ์ที่รักษาจิตคือ **"เจริญภาวนาอย่างมีสติ"** กับ ใจทุกวินาทีว่า **"อย่างบางคนอกหัก แล้วคิดถึงแฟนทั้งวันเลย ทั้งรัก ทั้งแค้น ทั้งขมขื่น ทั้งเสียดาย ทั้งกังวลและทั้งห่วงใย ใจดวงนี้หมุนติ้ว ๆ"** อยู่อย่างนี้ทั้งวันไปเรื่อย ๆ บางทีมีใครมาห้ามไม่ให้คิด ไม่ได้นะ โกรธ... คุณไม่เป็นอย่างฉันบ้างก็ไม่รู้ จิตมันมีหน้าที่คิด มันก็จะคิดทั้งวันทั้งคืนอย่างนั้น ห้ามมันไม่ได้เมื่อไร...? ให้เรารู้ทันมันเวลาจิตมันฟุ้งซ่าน พอเราคิดไปแล้วเราไม่ชอบเราไม่มีความสุขเลย ให้รู้ทันว่า ใจมันมีความทุกข์เกิดขึ้น แล้วก็รู้ทันว่าใจมันไม่ชอบเลยที่มันคิดอย่างนี้ ก็ทำใจให้รู้ทันทุกข์อย่างมี **"สติและปัญญา"** นะ

□ ผู้ใหญ่สอนให้คิด

คนโบราณสอนลูกหลานว่า **"จงเลือกทำแต่กรรมที่ดี ๆ นะ!"** หมายถึงเตือนให้ทุกคนเตรียมตัวไว้ดำเนินชีวิตต่อไป เป็นการพูดแทนคำอวยพรอย่างสูงสุดประกอบด้วยเหตุผล แต่ก็ยังมีคนไม่เข้าใจมากมาย เพราะใจเขาไม่ยอมรับนั่นเอง มีความรู้รอบตัวมากมายที่ว่า

"ฉลาดรอบโลก แต่โง่รอบข้าง คือรู้แต่เรื่องไกลๆ ตัว แต่ไม่รู้ดี รู้ชั่วที่อยู่ใกล้ๆ ตัวเอง ความเสื่อมเกิดขึ้นทันที" เป็นจุดที่แก้ไม่ได้เพราะไม่มองให้เข้าถึงใจตัวเอง

เวลาใดที่เราทำกรรมดีแล้ว ถึงไม่มีใครให้พรก็ต้องเป็นกรรมดีอยู่นั่นเอง เมื่อทำกรรมชั่วแล้วจะมาเสกสรรปั้นแต่ง อวยพรอย่างไรมันก็หลอกตัวเองแล้วก็ดีไม่ได้เช่นเดิม การทำความชั่วเหมือนโยนก้อนหินลงน้ำ หินจะต้องจมน้ำทันที ลองมองให้ดีว่า **"ไม่มีผู้วิเศษใดๆ จะมาเสกเป่าอวยพรให้เราดีได้"** การอ้อนวอนขอร้องให้หินลอยน้ำขึ้นมาได้เป็นไปได้จริงอย่างนั้นหรือ...!

ทำกรรมชั่วชีวิตจิตใจจะต้องล่มจมป่นปี้ เหมือนก้อนหินจมน้ำ เสียราศีเกียรติคุณชื่อเสียง เหมือนก้อนหินหนักจมลงไปอยู่กับโคลนตมใต้น้ำ มันจะลอยขึ้นมาเองได้ไหม...? เหมือน **"พรุ่งนี้ พระอาทิตย์ยังคงขึ้นทางทิศตะวันออกเหมือนเดิม"** ใครจะเปลี่ยนแปลงได้มันเป็นเรื่องจริง

ทำดีเหมือนน้ำมันเมื่อเทลงน้ำมันเบาลอยได้สบายเป็นประกายมันปลาบอยู่เหนือน้ำ ทำกรรมดีย่อมมีสง่าราศี มีเกียรติคุณเป็นที่ยกย่องมีชื่อเสียง แต่ที่สำคัญใจเรามันเบาสบายสะอาด สว่าง สงบ เย็น มีแต่คนเคารพนับถือยกย่องบูชาเฟื่องฟู ลอยน้ำเหมือนน้ำมันลอยน้ำ **"ถึงจะมีศัตรูหมู่ร้ายจงใจเกลียดชังมุ่งร้าย อิจฉาริษยาด่าแช่งให้จม ก็ไม่สามารถจะเป็นไปได้"** เพราะมันเป็นความดีมีค่าอยู่ในตัวของมันเอง คนใส่ร้ายกลับจะแพ้เป็นภัยแก่ตัวเอง

□ อย่าไปติดกับดักแห่งความโง่

เวลาผชิญกับดักแห่งความเกลียด ความเคียดแค้น อันเป็นกับดักแห่งความโง่เขลาจริงๆ ที่ทำให้ใจเราไปติดอยู่ตรงนั้น เราเต็มใจก้าว

เข้าสู่กับดักเหล่านั้นหรือว่า พร้อมที่จะสลัดมันออกไปจากจิตใจเรา บางคนบอกว่าเป็นความจำเป็น เพราะถูกบังคับจากกฎเกณฑ์ของสังคม **“เราไม่เกลียด ไม่เคียดแค้นเขา แต่เขากลับเกลียดและเคียดแค้นเรา”** เห็นไหมว่า สิ่งที่จะให้เกิดปัญญามันทำยากแค่ไหน

บางคนว่าไม่เต็มใจจะเดิน แต่เลี่ยงไม่ได้ เมื่อเข้าสู่กับดักเหล่านั้นแล้ว ก็ยากที่จะดิ้นหลุด ยิ่งดิ้นยิ่งรัด ยิ่งดิ้นยิ่งพัน เหมือนแมลงที่ติดกับดักใยแมงมุม เหมือนปลาที่ติดตาข่าย ยิ่งดิ้นยิ่งติด ในชีวิตเราทุกวันนี้ เรามองเห็นกับดักไหม...?

ความฝันอันเป็นกับดัก คนเราต่อให้มีความฝันอันสวยหรู เลิศอลังการขนาดไหน เวลาที่เราอยู่ในความฝัน มันอาจจะดูเหมือนจริง จับต้องได้ แต่อย่าลืมว่า บางทีมันอาจเจ็บปวดได้เหมือนเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง แต่เมื่อลืมตาตื่นขึ้นมา เรากลับพบว่า มัน.. **“เป็นได้แค่ช่วงหนึ่งแห่งความฝัน..”** ถึงอยากจะยื้อยุดฉุดดึงไว้ ได้นานแค่ไหน แต่สุดท้ายก็ต้องยอมรับความจริงว่า มันเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ คงเป็นไปเพียงแค่ **“กับดักในความฝันชั่วขณะ”** หนึ่งของชีวิต

จินตนาการในบางครั้งก็เป็นสิ่งที่คล้ายความฝัน แต่มันอาจจะกลายเป็นความฝันที่ไม่มีโอกาสเป็นความจริงได้ถึง ๙๙ % เป็นสิ่งที่มีอยู่กันทุกคน แต่จะพบว่า **“น้อยคนที่จะสานต่อ ให้กลายเป็นความจริง”** แต่ก็มิใช่ไม่มีเสียเลย ลองฝึกจินตนาการใหม่ว่า **“เราจงฉลาดพอที่จะรู้ว่า เราไม่ได้รู้ทุกสิ่ง เพราะสรรพสิ่งทั้งโลกยังมีอีกมากมายที่ให้เราเรียนรู้และไม่อาจรู้ได้”** สุดท้ายเราก็จะไม่เสียใจกับจินตนาการที่เป็นกับดักนั้น

ความรัก...มันเหมือนกับอีกโลกหนึ่งที่ทำให้ใครหลายคนต้องเปลี่ยนไป เหมือนเป็นสิ่งที่ติดตัวมากับมนุษย์ทุกคนที่จะต้องพบว่า คน

บางส่วนที่ใช้ความรักไปอย่างมากมาย มาเป็นกับดักเครื่องมือทำร้ายตัวเอง ทำร้ายคนที่ตัวเองอ้างว่า **"รักสุดหัวใจ"** ลองพิจารณาความรักเสียใหม่ **"น่าเสียดาย ที่เรามีความรักมากมาย แต่เรากลับไม่สามารถรู้ค่าแห่งความรักที่แท้จริงเลยสักนิดเดียว"** สุดท้ายเราก็เรียกร้องหาความรักความเมตตาอีก จากคนอื่น ทั้งที่มันมีอยู่ในตัวเราเอง แต่เรากลับไม่สนใจมันนั่นเอง

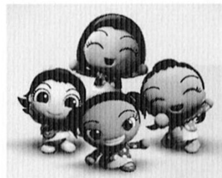
ความหลงคล้ายกับคำว่า **"เมื่อประตูบานหนึ่งปิด อีกบานหนึ่งก็เปิด แต่บ่อยครั้งที่เรามัวแต่จ้องประตูบานที่ปิด จนไม่ทันเห็นอีกบานที่เปิดอยู่"** เรียกว่า หลงในสิ่งที่เราไม่สามารถเข้าใจได้ด้วยตัวเอง

ความทุกข์อันนี้เหมือนเป็นสิ่งคู่โลก มีอยู่ทุกยุคทุกสมัย ทุกชาติภพ เหมือนอากาศ เหมือนสายลม ถึงจะมองไม่เห็น แต่ว่ามีอยู่จริง และคนส่วนใหญ่ พยายามปฏิเสธ ไม่ยอมรับดิ้นรน ผลักดันไปให้พ้นตัว แต่ยิ่งผลักดัน มันกลับทำให้ยิ่งทุกข์มากขึ้น

เรื่องที่เรานึกว่ามีสาระแก่นสารมากมายนะ เอาเข้าจริงก็ไร้สาระ โชคดีสำหรับตอนนี้ ถ้าพอจะรู้ทันก็ตอนที่โดนกิเลสลากมาแล้วครึ่งทาง แต่มันก็ยังไม่สายเกินไป เพียงแค่เราค่อยๆ ปรับไปไม่ต้องรีบร้อน รู้ตัวเราว่า **"เมื่อคุณพูดแต่ว่า คุณยุ่ง คุณก็จะไม่รู้จักความว่างเลย"** ขยันก็ปฏิบัติ หรือขี้เกียจก็ปฏิบัติ เบื่อก็ปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความเคยชินจนเป็นอุปนิสัยในการปฏิบัติธรรม ปฏิบัติใจในสามัญสำนึกที่แท้จริง

เรามีทางที่จะเลี่ยงจากมันหรือ บางทีเราอาจต้องมองหลายๆ มุม เราพอใจจะหลีกหนีจากกับดักเหล่านั้นหรือไม่ ต้องถามใจตัวเองให้แน่นอนเสียก่อน หรือเป็นภาวะจำยอมที่จะต้องตรงเข้าสู่กับดัก บางคนอาจคิดว่าเป็นความสุข บางคนอาจกำลังระทมทุกข์ในกับดัก เพราะมันติดเสียจึงแยกไม่ออก

เส้นทางเดินจะเป็นอย่างไรก็ตามชีวิตคงต้องเดินต่อไป เราอาจหลีกพ้นจากกับดักหนึ่ง แต่เรากำลังเดินเข้าสู่กับดักอีกอันหนึ่งโดยไม่รู้ตัวก็ได้เพราะชีวิตเต็มไปด้วย **"กับดัก"** ที่เราต้องเผชิญอยู่ แต่จงจำไว้ว่า **"พรุ่งนี้ ดวงอาทิตย์ยังขึ้นที่เดิมเสมอ"** รอให้เราได้เปลี่ยนแปลงเสมอ



เราจงฉลาดพอที่จะรู้ว่า
เราไม่ได้รู้ทุกสิ่ง เพราะสรรพสิ่ง
ทั้งโลกยังมีอีกมากมาย
ที่ให้เราเรียนรู้และไม่อาจรู้ได้

มาเยี่ยมเยือน
เมืองฉิมล่า (SHIMLA)



ช่วงฤดูร้อนนี้ (ปี ๒๕๔๔) ผู้เขียนมีเวลาว่างจากภารกิจต่างๆ จึงเดินทางขึ้นมาทางเหนือของอินเดีย ไปเดลฮี เมืองหลวง พักอยู่กับพวกนักศึกษาไทย แล้วก็แวะไปพักที่วัดโพธิ์กั้น จากนั้นก็เดินทางไปเยี่ยมชมสถานที่ต่างๆ ตามแต่ที่อยากจะไป ตามภาษาชีวิตอิสระทำตัวอย่างธรรมดาๆ ชอบเผชิญกับความลำบาก ไม่ยึดติดกับภาระใดๆ มากเกินไป เพราะ **"ชีวิตเป็นของเรา ถ้าเราอยากได้อิสระ เราก็ต้องทำตัวให้เป็นอิสระ"** อย่าทำตัวให้มีพันธะ ให้มีเงื่อนไขว่า เราต้องสบายทุกอย่าง จะกลายเป็นชีวิตที่มีแต่ภาระหนักไปตลอดชีวิต เพราะภาระหนักจริงๆ ไม่อยู่ที่การแบกหาม แต่มันเป็นภาระที่ใจกำหนดมันขึ้นมาว่า **"ต้องเป็นให้ได้ดั่งใจ"**

หลังจากที่ผู้เขียนได้มีโอกาสผ่านมาเยี่ยมเมืองจันดิการ์(CHANDIGARH)ได้ สองสามวันก็มีโอกาสได้ไปเยือนที่เมืองฉิมล่า (SHIMLA)

ต่อ...คนไทยบางคนก็ออกเสียง สิมล่า การไปที่นั้นท่านสามารถขึ้นรถบัสได้ที่ บัสสแตนด์ มีรถให้เลือกอยู่สองประเภท คือ รถบัสชั้นหนึ่ง DELUX และรถบัสประจำเส้นทาง LOCAL ก่อนที่จะอธิบายว่าประเภทแรกว่ามันเป็นอย่างไร..?

ขออธิบายคันที่สองก่อนแล้วกัน รถบัส LOCAL ก็เป็นรถพัดลมธรรมดาดีๆ นี่เอง บ้านเราเรียกรถพัดลม แต่ค่าโดยสารไม่แพง แนะนำให้ขึ้นแบบ LOCAL ถูกดีกว่า ประหยัดเงินสำหรับเศรษฐกิจพอเพียง ทำไมหรือ เพราะไวกว่าและไม่ต้องเจอเหตุการณ์เมารถมาก เพราะคนขับชำนาญทาง รู้จักทางลัดได้ดีกว่า ตรงนี้ก็เป็นประสบการณ์ที่คนท้องถิ่นบอกให้ฟังตามประสบการณ์ของพวกเขา ตำราว่า **"ให้ขอบคุณความผิดพลาด ที่ทำให้เราฉลาดที่จะแก้ไขให้ดียิ่งกว่าเดิม"** แล้วเราก็จะสบายใจ

หากว่าใครบางคนเป็นคนชอบเมารถควรเลือกใช้บริการของรถแบบ LOCAL จะดีกว่ามาก เพราะหนทางไปฉิมล่าเป็นทางขึ้นเขาซิกแซกไปมามาก ไม่สะดวกแบบภูเขาบ้านเรา เพราะถนนทางบ้านเรากว้างกว่า แต่เดินทางไปก็ได้ธรรมะเพิ่มขึ้นไปด้วย ทำให้ระลึกเสมอว่า **"ความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ความคิดเป็นเรื่องของแต่ละคน ดิ้นรนก็เพื่อให้อยู่รอดทุกวัน ความฝันฉันเลือกเอง"** เพราะเส้นทางน่าหวาดเสียวมาก

ส่วนชนิดแรก รถบัส DELUX ผู้เขียนไม่แน่ใจว่า เป็นรถปรับอากาศหรือเปล่า เพราะเคยนั่งมีแอร์แต่แขกไม่เปิด เพราะอากาศหนาว มีทีวีเปิดให้ดู แต่เป็นหนังแขกภาษาฮินดีฟังรู้เรื่องบ้าง ไม่รู้เรื่องบ้าง หรืออาศัยเดาเหตุการณ์ตามหนังก็แล้วกัน ตามภาพการแสดง จึงเป็นเรื่องที่ไม่สำคัญสำหรับรถแอร์หรือไม่แอร์ ทำให้เราได้ธรรมให้คิดว่า

"อุปสรรค มีรอเราอยู่ทุกที่ในวิถีชีวิต ไม่มีใครก้าวสู่ความสำเร็จได้ โดยไม่ผ่านอุปสรรคก่อน" นั่นเอง พูดง่ายๆ รถแอร์แขกสายนี้สกปรกแล้วหาทางออกไม่ได้

☐ **สนุกกับเรื่องใหม่แบบแขก**

ผู้เขียนจึงเลือกรถบัสธรรมดา เพราะอุปสรรคทุกอย่างอยู่ที่เราปรับตัวดีกว่าไม่มีอะไรปรับ พอชะโงกดูตรงประตูหน้าต่างมีแต่รอยอาเจียนเต็มไปหมด แขกเขาก็ไม่ทำความสะอาด เป็นรถที่วิ่งช้า แต่ปลอดภัยกว่า ราคาก็ไม่แพงมากเหมือนกันพอสู้ไหว จากหนทางขึ้นเขาไปสู่เมืองฉิมล่า สิ่งหนึ่งที่เราจะพบเหมือนๆ กับไปธรรมศาลานั่นก็คือลิง สองฝากถนน จะมีลิงให้เราได้ดูตลอดทาง ทำให้คิดว่า **"การเล่าขานคือ ตำนานของชีวิต ความคิด บางครั้งต้องควบคุมอย่างมีสติ"** สิ่งที่ผ่านชีวิตเป็นประสบการณ์ให้เราคิดบ่อยๆ ไม่หยุด

หนทางก็ไม่แตกต่างอะไรกับทางไปธรรมศาลาที่ดาไลลามะอยู่เท่าไร เป็นสภาพถนนแบบต่างจังหวัดที่ไม่ค่อยได้รับการดูแลเท่าไร แต่ว่าถนนแคบกว่าเท่านั้น เพราะหนทางขึ้นเขา มองดูข้างล่างมีแต่เหวลึก ส่วนบรรยากาศนั้นเป็นธรรมชาติสวยงามตลอดทาง เพราะคนอินเดียเป็นนักอนุรักษ์ธรรมชาติ หลังจากนั่งบนรถจนเมื่อยก้นอยู่ในรถได้ไม่นานประมาณ ๓ ชั่วโมง ก็พักครึ่งทางสักครู่ เพราะระยะทางจริงประมาณหกชั่วโมง จึงต้องพักแล้วเดินทางต่อ เหมือนกับให้เราได้คิดว่า **"ไม่ว่าความมานะ อดทน จะขมขื่นปานใด แต่ผลที่ได้รับก็มีค่าหวานชื่นเพียงนั้น"** การเดินทางด้วยหนทางลำบากเป็นการทดสอบความอดทน ความเข้มแข็งในตัวเราเอง

ระยะทางก็ถือว่าไม่ไกลมากเมื่อคิดว่า เดินทางในอินเดียและนึกถึงสภาพผิวการจราจรจากพาราณสีไปพุทธคยาเมื่อหลายปีก่อน

โน้น หลายคนที่ไปอินเดียคงเข้าใจดี เพราะเปรียบให้ดูกับสภาพบ้านนอกแล้ว บางคนอาจจะไม่เข้าใจ เพราะพวกเขาขับรถช้ามาก เนื่องจากสภาพถนนไม่อำนวย วิ่งได้แค่ไม่เกิน ๖๐ กิโลเมตร/ชั่วโมงเท่านั้น แต่มันก็ฝึกใจเราให้คิดว่า **"อันคนดีใช่อยู่ที่มีความรู้ ใช่อยู่ที่เขาโก้หรูดูภูมิฐาน ใช่อยู่ที่เจ้านายยิ่งใหญ่ แต่มันอยู่ที่มโนธรรม อันซ่อนอยู่ในใต้จิตสำนึก"** ที่รู้ถูกผิด รู้จักการปรับตนเองตามสถานการณ์

หากคิดว่านั่งรถบัสคงไม่ไหว ท่านสามารถไปได้อีกทางหนึ่ง ท่านจะได้บรรยากาศไม่แพ้นั่งรถบัสเลย นั่นก็คือโดยสารทางรถไฟ แต่จะได้อารมณ์คนละอย่างกันระหว่างนั่งรถบัสและรถไฟ นั่งรถไฟต้องเข้าอุโมงค์ผ่านป่าเขา โดยทางรถไฟ เป็นรถไฟท้องถิ่น ขนาดรางเล็กกว่ารถไฟปกติของอินเดีย จากกัลกา (KALKA) ซึ่งถือว่าเป็นที่ใกล้ที่สุดในการที่จะไปเมืองฉิมล่า (SHIMLA) ระยะทางประมาณ ๙๕ กิโลเมตรใช้เวลาในการเดินทาง ๓ ชั่วโมงเศษ ซึ่งเมื่อเทียบกับเมืองอื่นๆ เพราะวิ่งไปหยุดไป ถ้าบางทีต้องรอคันอื่นสวนทางอีก ยิ่งช้าไปใหญ่เลย แต่อย่าลืมว่า ช้าๆ บางทีกลับได้ธรรมะเพิ่มเติม ทำให้เราได้ระลึกถึงว่า **"ชีวิตไม่ใช่เรื่องตลก เมื่อไม่มีตัวตน จึงรู้ว่าชีวิตธรรมดาเป็นสุขที่สุด"** นั่นเอง

หากท่านมาจากเดลฮี (DELHI) ไปฉิมล่า ระยะทาง ๓๗๒ กิโลเมตร ใช้เวลาในการเดินทาง ๘ ชั่วโมง จากธรรมศาลา (DHARAM-SHALA) ระยะทาง ๒๘๐ กิโลเมตร ใช้เวลาในการเดินทาง ๕ ชั่วโมง จากจันดิการ์ (CHANDIGARH) ระยะทาง ๑๑๘ กิโลเมตร ใช้เวลา ๔ ชั่วโมง และหากท่านมาจากมนาลี (MANALI) ไปฉิมล่าระยะทาง ๒๘๐ กิโลเมตร ใช้เวลาประมาณ ๖ ชั่วโมง ต้องทำใจเรื่องการเดินทางหน่อยนะ เมื่อมาอยู่อินเดีย แล้วต้องพกพาคำว่า อภัยไว้ให้มากหน่อย **"อภัยทานจึงเป็นทานที่ทำยากที่สุด เพราะเป็นการพัฒนาของจิตใจชั้นสูง"** ถ้าจิตใจไม่

สูงจริง มาเที่ยวอินเดียเหนื่อยมาก ทุกข์มาก เพราะทุกอย่างเป็นแบบโบราณๆ นั่นเอง ที่ผู้เขียนนำมาเล่าเพื่อให้มีการเปรียบเทียบระหว่างชีวิตโบราณกับชีวิตปัจจุบัน ซึ่งแบบโบราณจะเห็นภาพชัดเจนที่อินเดียนี่เองบอกให้รู้ถึงความยากลำบากจริงๆ และได้เรียนรู้ชีวิตจริง

บางคนแบบไม่รู้จักชีวิตธรรมดาว่า หลับบนรถสะดุ้งตื่นหลายทีก็ยังไม่ถึงจุดหมายปลายทาง ตื่นขึ้นมาคราวใดเป็นอันต้องถามแขกที่นั่งข้างๆ จนแขกบางคนถามแบบไม่เกรงใจเลยว่า เพิ่งมาครั้งแรกเหรอ? เราเอ๋ย..! ต้องบอกว่า มาครั้งแรกจริงๆ เพราะอยู่อินเดีย แต่ไม่เคยขึ้นมาแถวนี้เลย

พอไปถึงเมืองฉิมล่า ผู้เขียนต้องประหลาดใจอีกครั้งหนึ่ง สถานีรถบัสที่นี่ไม่ได้ใช้คำว่า บัสสแตนด์ (BUS STAND) แต่ใช้คำว่า บัสสเตชั่น (BUS STATION) หลังจากนั้นจะมีพวกหน้าม้าของโรงแรม วิ่งกรูเข้ามาหาชาวต่างชาติเยอะมากนี่แหละเมืองที่ไม่มีระบบมาตราฐาน ไม่มีกฎเกณฑ์อะไร จนพวกเราจะเกิดความรำคาญนี่แหละคือ รสชาติของการเดินทางในอินเดียมีให้เราได้สัมผัสมากมายจริงๆ จนบรรยายไม่ถูกเพียงได้แต่บอกว่า **"คนที่ไม่เคยหิว ย่อมไม่ซาบซึ้งรสของความอิ่ม คนไม่เคยมาอินเดีย ย่อมไม่เข้าใจความยุ่งยาก"** ที่เป็นประสบการณ์จริงบางครั้งให้รู้รสชาติที่แปลกๆ และความลำบากที่สอนให้เราเข้มแข็งขึ้นเสมอ

ชาวฉิมล่าส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลามมากกว่าฮินดู ใครมาเมืองนี้ต้องรู้วัฒนธรรมมุสลิมด้วย โรงแรมที่ฉิมล่าก่อนที่เราจะเข้าพักสิ่งแรกที่เราจะต้องคำนึงถึงนั่นก็คือ น้ำอุ่นสำหรับอาบ ตรงนี้ทำให้เราต้องรู้ว่า **"ต้องเตรียมตัวให้พร้อม ซักซ้อมใจให้ดีกับทุกสถานการณ์"** เพราะบางที่ต้องไปต้มเองหรือต้องซื้อน้ำร้อนที่ระถังให้แขกต้มให้

พอตะวันลับฟ้าอากาศจะหนาวเย็นมากเหมือนเมืองหิมะทั่วไป และราคาโรงแรมค่อนข้างแพง บางโรงแรมราคาแพง แต่ไม่ได้มาตรฐาน น้ำอุ่นสำหรับอาบไม่มีบริการ อยากได้ต้องต้มเอง ผู้เขียนเข้าไปพักเกสเฮ้าส์คือ บ้านทำที่พัก ราคาถูกๆ สำหรับน้ำร้อนจะยกมาให้ตามสั่ง เป็นหม้อน้ำอินเดียหม้อละ ๕ รูปี เอ๊ะ..! มันก็เป็นบรรยากาศแปลกๆ ดี ดูมันก็ไม่แพงสำหรับนักเดินทาง แต่มันก็ให้สิ่งเตือนใจเราว่า **"คำถามง่ายๆ...เรากำลังทุกข์เพราะใคร..? เราทุกข์ไปทำไหม..? ยึดติดแล้วได้อะไร..? วางลงได้แล้วเราไม่หนัก...ถ้ายึดเอาไว้จนเคยชินสุดท้ายเราจะทุกข์เช่นนั้น...เรื่อยไป"** ตรงนี้เป็นสถานการณ์ให้เรารู้จักปลงบางสิ่งลงบ้าง

บางวันการอาบน้ำต้องใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นเช็ดตัวแบบคนป่วยเลยเป็นอันว่าเสร็จ ช่วงเวลาที่ผู้เขียนไปถึงฉิมล่าประมาณเย็นสักห้าโมงได้ภาพที่ผ่านเลนส์สายตาที่ผู้เขียนได้เห็น เป็นภาพที่สวยงามมาก ไฟฟ้าตามบ้านเรือนและอาคารต่างๆ ขาวมีแสงเป็นประกายระยิบระยับตามไหล่เขาเต็มไปหมดเหมือนหิ่งห้อย อากาศก็หนาวจับใจเลย ไม่แปลกใจเลยว่า ทำไมเมืองนี้จึงเป็นเมืองตากอากาศของพวกข้าราชการอังกฤษในคราวที่อังกฤษปกครองอินเดีย เพราะบรรยากาศดีส่วนสภาพบ้านเมืองก็ค่อนข้างเป็นสัดส่วนกว่าข้างล่างอย่างมาก ทำให้อดคิดไม่ได้ว่า **"บางทีการทำอะไรที่น่าตื่นเต้น เห็นอะไรแปลกใหม่ อาจเปลี่ยนวิธีคิดได้อย่างอัศจรรย์"** นี่ก็เป็นธรรมสอนให้เราพิจารณาได้เหมือนกัน

ผู้เขียนได้มาพักเยี่ยมชมเมืองฉิมล่า ประมาณหนึ่งอาทิตย์ได้ เพราะเป็นสถานที่ไม่กว้างมาก แต่อยากอยู่รับบรรยากาศ เพราะจริงๆ แล้วหากเดินก็เหนื่อยน่าดูเหมือนกัน สำหรับบ้านเรือนรอบเขา ทำให้คิดถึงธรรมเล็กๆ ได้ว่า **"ถ้าเราไม่ลองก้าว เราจะไม่มีทางรู้เลยว่า ทาง**

ข้างหน้าเป็นอย่างไร หัวใจของการเดินทางไม่ได้อยู่ที่จุดหมาย หากอยู่ที่ประสบการณ์สองข้างทางมากกว่า” เพราะมันเป็นประสบการณ์ตรง

ผู้เขียนมีโอกาสได้ไปเที่ยวโรงเรียนกินนอนของชาวทิเบตแห่งหนึ่ง ได้ข้อมูลจากผู้อำนวยการโรงเรียนบอกว่า มีนักศึกษาไทยมาเรียนที่นี่ แต่ไม่ใช่โรงเรียนแห่งนี้ อีกแห่งหนึ่งซึ่งก็ไม่ไกลจากโรงเรียนแห่งนี้มากนัก ท่านก็กรุณาเขียนชื่ออาจารย์ที่เราสามารถไปติดต่อได้ หากมีความประสงค์จะไปเยี่ยมพี่ๆ น้องๆ ไทย เชื่อหรือไม่ว่า มีคนไทยมาเรียนที่โรงเรียนแห่งนี้เป็นร้อยคน ท่านบอกเรามาอย่างนี้ แต่ส่วนใหญ่เป็นลูกแขกที่เกิดในเมืองไทย กลับมาเรียนที่บ้านต้นตระกูลเดิม นี่พวกเขาไม่ลืมเผ่าพันธุ์เดิมจริงๆ

เมืองฉิมล่าจะมีค่ายทหาร ผู้เขียนจะเห็นทหารถือปืนและหนังสติ๊ก จึงสอบถามสนุกๆ ว่า คุณมีหนังสติ๊กเอาไว้ทำไม...? พลทหารบอกแบบอายๆ ว่า **“เอาไว้ยิงลิง”** เพราะลิงเหล่านี้สร้างความเดือดร้อนให้กับอาคารบ้านพักไม่น้อย บางบ้านถึงต้องวางลวดหนามตามระเบียงหรือตามหลังคา เพื่อไม่ให้ลิงวิ่งไล่กัดกันหรือมาขโมยของกินบางอย่าง ส่วนอาคารบ้านเรือนบางหลังมีสไตล์เป็นทรงยุโรป ไม่ต้องแปลกใจว่าทำไม เพราะว่าที่ฉิมล่าเคยเป็นเมืองพักตากอากาศของชนชั้นปกครองชาวอังกฤษ ในคราวที่อังกฤษปกครองอินเดียอยู่ ข้างบนจะมีโบสถ์คริสต์อยู่หลังหนึ่ง ตรงบริเวณนี้จะเป็นลานที่ผู้คนต่างก็มาดูพระอาทิตย์ตกดินยามเย็นๆ กัน บรรยากาศพระอาทิตย์ตกดินทำให้เราคิดได้ว่า **“อย่าคิดซ่อมความรู้สึกที่เสียไป แต่จงวางแผนที่จะดูแลทุกๆ อารมณ์ให้สดใส”** เพราะถ้าพระอาทิตย์ไม่ตกดิน ย่อมไม่เห็นรุ่งอรุณที่งดงาม

บริเวณนี้เรียกว่า MALL ROAD และบริเวณลานหน้า HISTORICAL CHURCH AT RIDE มีรูปหล่อบุคคลสำคัญของอินเดีย คือ มหาตมะ คานธี

ผู้ใช้วิธี **"อหิงสา"** เอาชนะอังกฤษได้ และคนสำคัญทางการเมืองอีกหลายคน บางคนพาลูกหลานมาขี่ม้าเล่น ที่นี่เขามีม้าเอาไว้ให้บริการให้ขี่สำหรับคนที่มาจากต่างถิ่น มันก็เป็นบรรยากาศหนึ่งเหมือนกัน

บางคนก็มาจับจ่ายซื้อของ บริเวณลานตรงนี้ประมาณช่วงปลายเดือนธันวาคมถึงเดือนมกราคม จะมีหิมะตกเยอะมาก เสื้อผ้ากันหนาวก็จะแพงสำหรับคนพื้นเมือง แต่สำหรับนักท่องเที่ยวแล้ว ก็ยังถูกกว่าอีกหลายประเทศเลยทีเดียว ทำให้คิดได้ว่า ในโลกนี้ช่างมีอะไรแตกต่างกันมากมายเหลือเกิน ในเรื่องชีวิตความเป็นอยู่ ที่ต่างเลือกกันไม่ได้ เราควรคิดเสมอว่า **"คนโง่มักชอบอวด คนเก่งมักชอบสอน คนเก่งกว่ามักลงมือทำ คนฉลาดชอบพูด คนฉลาดกว่าชอบฟังแล้วลงมือทำทันที"** นั่นเอง

□ ชีวิตบนโลกที่น่าคิด

เวลาว่างๆ ผู้เขียนนึกย้อนไปว่า เราเคยรู้สึกกันบ้างหรือเปล่าว่าทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกกลมๆ ใบนี้ ท้ายที่สุดแล้ว ล้วนแต่จะนำมาซึ่งความผิดหวังได้ทั้งสิ้นแต่จะช้าหรือเร็วเท่านั้น เพราะความผิดหวังหรือความล้มเหลว มันอยู่ไม่ไกลจากตัวเรา มันเกิดขึ้นมาจากทุกอย่างรอบตัวเรา ตำราว่า **"ขอบคุณความยากจน ที่ทำให้เราเป็นคนที่รู้จักอดทนและมุมานะเพื่อสลายความจน"** บางทีอาจเป็นคำเตือนที่ยอดเยี่ยมที่สุดในชีวิตก็ได้

บางคนคิดว่า เจ้าความผิดหวังมันทั้งหยอกเล่น ทั้งเอาจริงเอาจังบางทีก็รังแกเราแทบตาย หรือแค่ทดสอบเรา จนบางครั้งทำให้รู้สึกเหมือนกับว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตไปเสียอย่างนั้นพอคิดได้อย่างนี้เริ่มเข้าใจมันแล้วกล่าวว่า **"ขอบคุณความไม่รู้ ความผิดหวัง ที่ทำให้เรารู้วิธีลุกขึ้นสู้"** อย่างภาคภูมิใจ

เมื่อเจอกันอีกครั้ง ถ้าเราชนะใจตัวเองไม่ได้ เรากลับต้องเป็นฝ่ายพ่ายแพ้มันอยู่ดี หลายคนจึงอดสงสัยไม่ได้ว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น และทำอย่างไรจึงจะสามารถเอาชนะมันได้สักที อาจกล่าวได้ว่า **"ความล้มเหลวและความผิดหวังนั้นเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับเราไม่ต่างจากความสมหวัง"** เพียงแต่คนเรามักจะสมมติให้ตัวเองพึงพอใจกับความสมหวังมากกว่าเท่านั้นเอง

ในชีวิตยามที่สมหวัง เราอาจจะบอกกับตัวเองว่า **"เราเป็นผู้ชนะ"** โดยที่ไม่เคยสนใจว่าได้มันมาอย่างไรหรือไม่รู้ด้วยซ้ำว่าจะเก็บรักษาเอาไว้ได้นานเท่าไร สำหรับเจ้าชัยชนะนั้น พอสุดท้ายจริงๆ เรากลับรู้สึกว่า **"ตัวเราเองกลับเป็นผู้พ่ายแพ้"** เพราะแพ้ใจตนเอง มันช่างเหมือนการเดินทางไม่ถึงจุดหมายแล้วท้อใจจริงๆ

ในทางกลับกัน เมื่อเป็นฝ่ายที่ต้องผิดหวังขึ้นมาบ้าง เราก็มักจะตอกย้ำกับตัวเองอยู่เสมอว่าเราเป็น **"ผู้พ่ายแพ้"** คนส่วนใหญ่จึงมองข้ามสิ่งสำคัญของชีวิตไป เพราะมัวแต่จดจ้องอยู่แค่คำว่า **"แพ้กับชนะ"** จนลืมความเป็นจริงไป

จงอย่ามัวเสียดายในสิ่งที่ไม่ใช่ของตัวเราเองให้นานนัก จงออกไปค้นหาสิ่งที่ใช่สำหรับตัวเองดีกว่าว่า มันคืออะไร เพราะ **"ไม่มีประโยชน์อะไรกับการพรรณนาถึงความล้มเหลวอย่างไร้สติ"** รังแต่จะทำให้ตัวเองรู้สึกด้อยค่ายิ่งขึ้นเท่านั้น

หากเปรียบชีวิตคนเราเป็นการแข่งขัน บนโลกกลมๆ ใบนี้ก็คงเป็นสนามที่ยิ่งใหญ่ที่สุด เราทุกคนมีสิทธิ์ประลองความสามารถเท่าเทียมกันที่จะเข้าร่วมอย่างไม่มีเงื่อนไข แต่เราจะต้องแสดงฝีมือในสิ่งที่ตนเองถนัดอย่างเต็มความสามารถจนกว่า **"ระฆังยกสุดท้ายของชีวิตจะดังขึ้น"** ซึ่งก็จะเป็นการสิ้นสุดการแข่งขันอันยาวนานนั้นลง เพราะ

เราต่างเกิดมาเพื่อที่จะเล่นเกมชีวิตของตัวเองด้วยตัวเองจนจบ

บางเกมเราจะแพ้หรือชนะไม่อาจรู้ได้ แต่ทุกๆ เกมเกิดจากการตัดสินใจของตัวเราเองทั้งสิ้น เราจึงต้องยืดอกยอมรับต่อผลที่เกิดขึ้นอย่างกล้าหาญ และน่าจะดีกว่าถ้าเราทำทุกอย่างให้ดีที่สุด เพื่อจะไม่ต้องเสียใจในภายหลังเมื่อความผิดหวังมาเยือน แล้วเตือนตนเองว่า **"นอกจากดี-เลวที่จะติดตัวเราไปตลอดแล้ว อย่าลืมยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่จะติดตัวเราเสมอคือ รักโลภ โกรธ หลง"** ถ้าเราละไม่ได้

บางทีเราแพ้เสียบ้างก็เป็นกำไรชีวิตได้เช่นกันและ นอกเหนือจากมนุษย์ทุกคนจะต้องการปัจจัยสี่ เพื่อการดำรงชีวิต ความทุกข์ที่เกิดจากความผิดหวังและความพ่ายแพ้ ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ทุกคนต้องพานพบเหมือนกันหมด และเมื่ออยู่ในสนามแข่งขันทุกคนต่างก็มุ่งหวังที่จะเป็นผู้ชนะให้ได้ อย่าลืมว่า **"ยกย่องเขาไปเถอะ ถ้าเขามีอะไรให้น่ายกย่อง เพราะทุกคนชอบการยกย่องทั้งนั้น ไม่มีใครชอบการดูหมิ่นดูแคลน ไม่ว่าคนเล็กหรือคนใหญ่"** นั่นเอง

หากเราต้องการจะเป็นผู้ชนะตัวจริง จึงไม่ใช่การวิ่งแซงหน้าเพื่อเอาชนะใครต่อใคร หากชัยชนะที่สำคัญที่สุดคือ **"การเอาชนะใจตัวเองให้ได้ก็ถือเป็นชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก"** ที่เหนือคำบรรยาย นี่ก็เป็นส่วนห้วงแห่งความคิดหนึ่งในยามที่ได้มาเยือนเมืองฉิมล่าของอินเดีย



ความสุข... อยู่แค่ปลายจมูก



วันนี้ได้มาเยี่ยมประเทศญี่ปุ่น(ปี ๒๕๕๗) อีกครั้งและได้มีโอกาสไปเดินชมสถานที่จำหน่ายสินค้าของเมือง โอซากา ซึ่งเป็นศูนย์จำหน่ายสินค้าที่ยาวที่สุดของประเทศญี่ปุ่นคือ อูมีดา(UMEDA) มีสินค้ามากมายให้เลือกมีคณะที่เป็นนักช๊อปปิ้งประมาณว่า สามสี่คนเป็นผู้หญิงเสียด้วย แบบว่าเป็นนักช๊อปปิ้งตัวยงทีเดียว แต่จริงๆ ทุกอย่างมันก็เป็นเรื่องธรรมดาของผู้หญิงส่วนใหญ่ เหตุที่นำมาเล่าเป็น**ตัวอย่าง** เพราะได้สัมผัสกิเลสมนุษย์ตรงๆ มีคุณผู้หญิงท่านหนึ่ง เวลาเดินนะไม่ค่อยจะไหวแล้วต้องประคอง แต่พอเห็นของถูกใจกลับมีแรงวิ่งได้ ไปเลือกซื้อได้อย่างนี้มันบอกให้รู้ว่า **"กิเลสมีอำนาจ เหนือร่างกาย"** จริงๆ เป็นเรื่องแปลกบนความเป็นจริงของชีวิตมนุษย์ผู้อยู่ด้วยลมหายใจ

สุดท้ายความจริงก็สอนให้ชีวิตเราต้องพิจารณาว่า **"ชีวิตเรา มัน**

ก็เท่านี้เอง มีทั้งดี ไม่ดี สุขทุกข์คลุกเคล้ากันไป ทุกอย่างผสมกันเป็นเรื่องเล่าขาน เรื่องเล็ก ใหญ่ ไม่ใช่อุปสรรค จงหนักแน่นไว้ อดทนพยายามต่อสู้ไป สุดท้ายเราก็ชนะมันได้ดั่งใจหวัง ดังปณิธานที่ตั้งมั่นเพราะชีวิตเราไม่เคยท้อถอย" ตรงนี้สะท้อนให้เห็นว่า ถ้าเราเอาชนะกิเลสได้ทุกสิ่งมันก็จบ

ในทางพระพุทธศาสนา ให้ความสำคัญกับลมหายใจเข้าและออกมาก เพราะสิ่งนี้สามารถบ่งบอกถึงสภาวะอารมณ์ของเราได้อย่างเด่นชัดสังเกตจากลมหายใจ ถ้าหายใจสั้นแสดงว่า **"เราอาจจะกำลังโกรธจัด เครียดจัด เสียใจ ตกใจ"** ส่วนคนที่ไม่สามารถบอกได้ว่า ตัวเองกำลังหายใจเข้าหรือออกก็ถือได้ว่า เขาเป็นคน **"ขาดสติ"** ไม่รู้แม้กระทั่งลมหายใจตัวเอง แต่ถ้าเป็นคนไม่หายใจเขาเรียกว่า **"คนตาย"** หมดโอกาสที่จะสนองกิเลส ตัณหาใดๆ ซึ่งทุกคนต้องประสบ

หากเรามองลมหายใจของเราเองว่า เสมือนการเดินทางไปยังจุดหมายปลายทางที่ตั้งใจไว้ เราก็จะมัวแต่มองดูข้างหน้า จนลืมดูปัจจุบัน ใจเราก็จะจ้องมองแต่เป้าหมายด้วยจิตใจที่รุ่มร้อน อยากให้ถึงเส้นชัยเร็วๆ

เราจึงไม่รู้จักชีวิตในปัจจุบันที่แท้จริง เราจึงขาดสติ นี่คือ **"โทษของการมองไกลเกินความจริง"** ถ้าเรามองแค่ลมหายใจที่ปลายจมูกอย่างมีสติ เราจะเห็นความสุขง่ายๆ เกิดขึ้นทันที เพราะเรารู้จักชีวิตที่ธรรมดาสามัญไม่ต้องดิ้นรนตามกิเลส

แต่ถ้าเรามองย้อนกลับไปอดีตละ...! สิ่งที่เราได้อาจจะเป็นความขมขื่น หรือเพียงแค่สิ่งที่ล่วงเลยไปแล้วหาประโยชน์ไม่ได้ เท่ากับเราได้มองกลับหลังมากเกินไป เกินกว่าลมหายใจที่ปลายจมูก เราจึงควรอ่านใจอย่างเป็นธรรมชาติ **"เราจะเริ่มเห็นสัมมาทิฐิที่เยือกเย็น เรา**

จะเห็นสัมมาปฏิปทา ต่อสู้ความกลัวทุกชนิดได้ มันเป็นกุญแจภาวนาวิมุตติ" เพียงแค่รู้ปัจจุบันขณะแห่งลมหายใจเราเอง

☐ มองตัวเองให้ออก

ตัวเราต้องรู้จักตัวเราเสมอว่า **"ดีไม่ดี...เรารู้อยู่ที่ใจเป็นตัวกำหนด"** เราหัวเราะ เมื่ออยากหัวเราะ ไม่ใช่เยาะเย้ยใคร เราร้องไห้...เมื่ออยากร้องไห้ ไม่ใช่เสียใจ แต่เรากำหนดใจไม่ทัน ที่ทำไม่ได้อย่างใจคิด สุดท้ายเราต้องหัวเราะให้ได้ทุกครั้งหลังร้องไห้ เพราะมันจะเป็นการเปิดรับสิ่งดีๆ ที่ปิดบังเราไว้ อย่างคาดไม่ถึงจริงๆ

อย่าทำอะไรที่ไม่อยากทำ...จงทำอะไรที่ใจอยากทำ แต่ต้องตั้งอยู่บนความถูกต้อง เที่ยงธรรมจงจำไว้เสมอว่า **"ตัวหนังสือเขียนผิด...ลบได้"** แต่ตัวเรา **"กระทำผิด... จะเอาอะไรลบ มันคงลบไม่ออกไปจากใจแน่"** เพราะมันเป็นกรรมไปเสียแล้ว ดังนั้นการกระทำทุกอย่างจึงต้องทำอย่างมีสติ เพื่อให้ผิดน้อยที่สุด เพราะทำผิดอะไร เราก็ต้องไปชดใช้เขาอยู่ดี เมื่อเวลานั้นมาถึงไม่ช้าก็เร็ว

เมื่อเราทุกข์ที่สุดในชีวิตก็ต้องผ่านพ้นไปจนได้ เพราะทุกสิ่ง **"มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป"** เสมอไม่ว่าอะไรก็ตาม จงจำไว้เสมอว่า **"ทำหน้าที่ทุกหน้าที่ด้วยหัวใจ"** ที่เที่ยงธรรมให้หัวใจตระหนักในหน้าที่แล้วเรา **"จะไม่รู้สึกว่าหน้าที่เป็นหน้าที่ แต่เป็นการกระทำที่เกิดจากหัวใจที่ถูกเรียกร้อง"** ต่างหาก เพราะเราทำงานด้วยใจเราเองอย่างเที่ยงธรรมจนกลายเป็นธรรมชาติ

ชีวิตกับความอดทน เป็นสิ่งที่แยกกันไม่ออก ระหว่างตัวเรากับความรู้สึก เพื่อรักษาไว้ซึ่งชีวิตครอบครัว บางครั้งที่เราต้องทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ ฝืนความรู้สึกทั้งที่รู้ว่า **"มันผิด"** แต่เราก็ทำลงไป แต่ทุกครั้งที่คิดถึงตรงนั้น เราจะเสียใจเสมอ

บางครั้งที่เราต้องเลิกทำในสิ่งที่ชอบ แต่พอใจในสิ่งที่เที่ยงธรรม เพื่อความก้าวหน้าของชีวิตครอบครัว บ่อยครั้งที่เราต้องรู้จักใช้สติ รู้จักอดทนและให้อภัย เพราะถ้าเราไม่ทำอย่างนั้น เราจะรู้สึกเป็นทุกข์ตลอดไป เราจึงต้องพิจารณาเสมอว่าเราต้องยอมรับว่า **"ความวุ่นวายบนโลกนี้มีอยู่จริง"** เราต้องยอมรับว่า **"ความกังวลใจวุ่นวายใจในจิตใจเรามีอยู่จริง เพราะถึงจะหนีอย่างไร เราก็หนีไม่พ้น จงยอมรับมันอย่างมีสติ"** ชีวิตเราจึงเป็นสุขได้

ดูตัวอย่างต้นไม้สิ มันไม่เคยที่จะฝืนลิขิตของฤดูกาลเลย ต้นไม้พร้อมที่จะรับกับทุกสถานการณ์ของฤดูกาล มันไม่คิดจะขัดขืนธรรมชาติ **"เมื่อถึงคราวต้องทิ้งใบก็ยินยอมทำแต่โดยดี"** แล้วก็ยอมรับความอดทนและทุกข์ทรมาน เพื่อผลิใบและดอกผลใหม่เมื่อฤดูฝนมาเยือน เพราะเมื่อเวลามาถึงทุกสิ่งจะดำเนินไป ชีวิตที่เรียบง่ายคือ **"ชีวิตที่มีความสุขที่สุด"** ชีวิตที่ซับซ้อน คือ **"ชีวิตที่ทำใจลำบากที่สุด"** เพราะต้องคอยสร้างภาพหลอกตัวเองอยู่เสมอนั่นเอง

เราควรคิดเตือนใจไว้เสมอว่า ธรรมะนี้เปรียบเสมือนลมหายใจของเรา เมื่อใดเราขาดธรรมะไป เราจะอยู่อย่างทุกข์ใจจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ไม่ว่าเราจะสนใจธรรมหรือไม่ ธรรมก็จะอยู่บนโลกนี้เป็นเพื่อนกับทุกสรรพสิ่งอย่างไม่เกี่ยงงอนเลย เพราะธรรมะเป็นธรรมชาติที่เป็นจริง เราต้องใส่ใจไว้ว่า **"อย่าพยายามเหยียบหัวเพื่อนเพื่อให้ตัวเองดูดี อย่าพยายามใส่ร้ายเพื่อน เพื่อให้ตัวเองดูเด่น อย่าทำลายน้ำใจคนรอบข้างเรา เพราะมันจะเป็นแผลที่เจ็บปวดที่สุด"** เมื่อมันย้อนกลับมาหาเรา

เพียงแค่เราใส่ใจธรรมะ เรียนรู้ที่จะมีสติระลึกถึงธรรมเสมอๆ ก็จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เธอมีชีวิตอยู่ในปัจจุบันอย่างเป็นสุข ไม่มุ่ง

หวังอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ไม่อาลัยถึงอดีตที่ล่วงไปแล้ว เหมือนการ **"ต่อสู้กับคู่ต่อสู้ ศัตรูที่เราแสนเกลียด บางครั้งเราต้องกอดมันไว้ ไม่ใช่เพราะรัก ก็แค่..หนีบหมัด ไม่ให้มันต่อยเราถนัดเท่านั้นเอง"** มันช่างเหมือนทุกข์ที่เราเก็บไว้ในใจจริงๆ

ถ้าจะสรุปสั้นๆ ให้จำง่ายๆ ก็คือ **"ธรรมะเสมือนลมหายใจของเรา"** การปฏิบัติธรรมก็คือการหายใจอยู่ในปัจจุบัน แล้วเราจะรู้อีกครั้งว่า แท้จริงความสุขอยู่ที่ปลายจมูกเราเอง ถ้าเรากำหนดรู้ตามลมหายใจได้อย่างมีสติทุกๆ ขณะ

□ อุปมาชีวิตนี้

ถ้าเราลงมือทำอะไรสักอย่างร่วมกับคนๆ หนึ่ง คนที่เราไม่รู้จักเลยแล้วเราทำจนฟลุ้คได้กำไรมาก้อนหนึ่ง จะทำอย่างไร เงื่อนไขอยู่ที่กำไรก้อนนั้นอยู่ในมือเรา ก่อนร่วมมือกัน แต่เราตกลงจะแบ่งกำไรกัน "๕๐-๕๐" พองานเสร็จมันจะยังคงเป็นครึ่ง – ครึ่งอยู่ใช่ไหม..?

ตัวเรายืนยันว่า... แบ่งครึ่งๆ กับเขา แต่คนรอบข้างกลับมองว่า **"เราเป็นคนโง่"** ในใจเรามองว่า **"ไม่อยากเอาเปรียบ"** คนรอบข้างมองว่า **"ใจดีเกินไป"** ที่ยอมเสียเปรียบ แต่ในใจของพวกเขาก็ยังคิดว่าเราโง่อยู่ดี อย่างนี้เราจะทำใจอย่างไรดี

จริงๆ เราก็มองว่า เราโง่นะที่มีของอยู่ในมือ แต่ต้องเอาไปให้คนที่เราไม่รู้จัก จะชิ่งก็ชิ่งได้ แต่เราก็เลือกที่จะไม่ชิ่ง เพราะอะไร เราก็ไม่รู้เรื่องกรรมดี-ชั่ว แต่เรารู้แค่ไม่อยากเอาเปรียบคนอื่น เราต้องรักษาสัจจะของเราไว้เท่ากับชีวิต แล้วใจเราก็คิดเสมอว่า **"ถ้าคุณเอาความไม่รับผิดชอบใส่ในใจคุณบ่อยๆ คุณจะกลายเป็นคนสูญเสียสามัญสำนึกทางจิตวิญญาณขึ้นมาทันที"** น่าคิดนะ

เรารู้แค่ตกลงกันไว้แล้ว สุดท้ายเราต้องมีสัจจะต่อตัวเอง เรารู้

แค่เราอยากให้มันจบๆไปด้วยดี โดยไม่มีเวรต่อกัน เรารู้แค่เราอยาก ตัดขาดจากคนคนนั้น ทั้งที่ก็ไม่ได้รู้จักกันเลย เพราะถ้าเราทำผิดสัจจะ อย่างน้อยเขาก็จะมีความผูกพันกับสัญญาที่ให้กันไว้ จิตใจเขาจะคิด อย่างไร คงเสียใจที่ให้ความไว้วางใจกับเราไว้อย่างแน่นอน สิ่งที่ สะท้อนให้เราคิดว่า **"อะไรที่มันผ่านไปแล้ว คงไม่มีใครย้อนกลับไป แก้ไขมันได้ แต่เราสามารถล้างมันออกได้ด้วยอภัยทาน ถึงมันจะเหลือ ร่องรอยอยู่บ้าง แต่ก็ดูสะอาดขึ้นมาก แม้จะเป็นเหมือนเดิมอย่างที่เคย เป็นไม่ได้ แต่อย่างน้อยมันก็ทำให้เราเริ่มต้นใหม่ได้อีกครั้ง"** นั่นเอง

เรารู้แค่มันเป็นสิ่งที่ถูกต้องกับตัวเราเองและเขา เรารู้แค่เรายอม โง่ แต่ไม่รู้ว่าเรามีกรรมอะไรไว้ ก็ขอโง่แค่ครั้งเดียว ให้เรารู้แก่ใจว่า **"คนเห็นแก่ตัวจะมองว่าเราโง่มาก"** แต่คนเห็นแก่ธรรมจะมองเราว่า เป็นบัณฑิตชน ผู้รู้จักการเสียสละ

เราไม่ใช่คนดีเกินไป แต่เราก็ไม่อยากเป็นคนไม่ดี เราคิดว่าถ้า วันนี้ไม่ให้ วันหลังก็ต้องให้อยู่ดี เราเหนื่อยกับสิ่งที่ต้องทำร่วมกับคน คนนั้น เรากับคนคนนั้นมันคนละอุดมการณ์ คนละความคิด คนละ คุณธรรมกัน เพราะโบราณว่า **"ซื่อกินไม่หมด คดกินไม่เหลือ"** นั่นเอง ถึงเขาจะเอาเปรียบเราบ้าง แต่ก็เป็นการซื้อน้ำใจกัน

คนมีธรรมทำงานเพราะใจซื่อสัตย์ คนโง่เขาทำ เพราะลาภสัก การะ ผลประโยชน์ แต่บางคนนั้นทำเพราะอยากได้ของรางวัล พวกเขา จะไม่รู้จักคุณธรรมเลย คนฉลาดเขาคิดว่า สุดท้ายก็ยังยืนยันจะเป็นคน ดีที่โง่ต่อไป แล้วถ้าเป็นคุณจะทำยังไง? นี่คือ **"บทพิสูจน์ในใจเราเอง"** เป็นเครื่องตัดสินความดี ให้รู้ว่า **"อะไรที่ปล่อยให้ผิดในวันนี้ พรุ่งนี้ก็ ผิดซ้ำอีก"** เป็นเรื่องธรรมดา

□ กำหนดใจให้รู้ช้า-เร็ว

ตัวอย่าง...มีนักมวยปล้ำคนหนึ่งชื่อ **"เจ้ายักษ์เร็ว"** เขาเป็นคนที่ชำนาญด้านการปล้ำมาก เวลาขึ้นเวทีซ้อมทีไร ไม่มีใครสู้เขาได้เลย เรียกว่า **"ซ้อมเก่งสุดๆ"** ขนาดอาจารย์ของเขาเองก็ยังชนะเขาไม่ได้ในเวลาซ้อม แต่พอถึงการแข่งขันจริงๆ กลับตาลปัตกลายเป็นมวยปล้ำกระจอกที่สุด ไม่สามารถที่จะเอาชนะใครได้เลย แม้กระทั่งนักมวยปล้ำหน้าใหม่ที่เพิ่งเข้าวงการ เขาก็ยังพ่ายแพ้หมดทางสู้สิ้นฝีมือ เรียกว่า **"หมูสนามจริง สิงห์สนามซ้อม"** นั่นเอง

เขาจึงเสียใจ น้อยใจ ในความสามารถของตัวเองและหายหน้าไปจากวงการ พร้อมกับความกลุ้มใจว่าทำไม เป็นเพราะอะไร..?

เขาถึงสู้คนอื่นไม่ได้ ในเวทีจริง ทั้งๆ ที่เวลาฝึกซ้อมเขาเก่งมาก แล้ววันหนึ่งเขาก็ได้พบกับผู้ทรงศีลผู้หนึ่งในป่า อย่างบังเอิญ เขาจึงได้เข้าไปร่วมรับฟังธรรมพร้อมกับคนอื่นๆ หลังจากฟังธรรมเสร็จแล้ว ขณะที่เขาเดินกลับบ้าน เขาเกิดความคิดขึ้นว่า น่าจะลองปรึกษาปัญหานี้กับผู้ทรงศีลดู เผื่อจะได้วิธีการอะไรดีๆ สักอย่างมาแก้ไขจุดอ่อนของตน

ในเช้าวันรุ่งขึ้น เขาจึงได้มาหาผู้ทรงศีลอีกครั้ง เขาได้เล่าเรื่องราวต่างๆ และปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้นให้กับผู้ทรงศีลฟัง เมื่อผู้ทรงศีลได้ฟังแล้ว จึงได้เอ่ยถามเขากลับไปว่า ตัวคุณชื่อว่าอะไรล่ะ?

เขาก็บอกว่า **"กระผมชื่อยักษ์เร็ว"** แล้วผู้ทรงศีลจึงได้พูดอีกครั้งว่า ทำไมไม่ทำให้สมกับชื่อล่ะ ลองนั่งคิดถึงชื่อของตัวเองดู แล้วจะรู้คำตอบ แล้วผู้ทรงศีลก็ขอตัวจากไป...

ทิ้งคำถามเอาไว้ให้เขาขบคิด ตลอดทางที่เดินกลับมาบ้าน เขาคิดถึงแต่คำพูดของผู้ทรงศีลอยู่ตลอดเวลาว่า หมายถึงอะไรกันแน่ พอกลับถึงบ้าน เขาจึงนั่งลงแล้วเริ่มทำสมาธิให้จิตนิ่ง สงบ นึกถึงชื่อของ

ตัวเองตามคำแนะนำของผู้ทรงศีลว่า **"ยักษ์เร็วๆ"** เขาคิดซ้ำๆ อยู่อย่างนั้น จนเวลาล่วงเลยไปนานเท่าไรไม่ทราบได้ ในที่สุดเขาก็ได้พบคำตอบในใจว่า **"ช้ากับเร็ว"** แล้วกลับไปสู่วงการอีกครั้ง ตั้งแต่นั้นมาไม่มีใครเลยที่เอาชนะเขาได้ เขาจึงกลายเป็นนักมวยปล้ำที่เก่งกาจที่สุดในโลก เพราะการรู้ช่วงจังหวะเร็วและช้า

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า คนเรานั้นแม้ว่าจะมีความรู้มาก แต่หากไม่รู้จักประยุกต์ใช้ความรู้นั้นให้เกิดประโยชน์อันแท้จริง นำไปใช้ได้ในชีวิตจริงๆ ได้ โบราณเรียกว่า **"ผู้มีความรู้ท่วมหัว แต่เอาตัวไม่รอด"** เหมือนกับนักมวยปล้ำเจ้ายักษ์เร็วที่มีความชำนาญมาก เก่งมากเวลาซ้อม แต่เมื่อเจอกับสถานการณ์แข่งขันจริงๆ กลับไม่สามารถนำไปใช้ได้นั่นเอง

นอกจากนี้ยังเหมือนกับนิสัยคนเราที่มีความรู้มาก มีความสามารถมากในการแก้ปัญหา แก้ไขความทุกข์ของคนอื่น แต่เมื่อเป็นปัญหาของตนเอง ความทุกข์ที่ตนเองต้องเผชิญแล้วกลับแก้ไขไม่ได้ ความรู้ต่างๆ ที่ร่ำเรียนมาหายไปหมด คิดไม่ออก แม้บางครั้งปัญหาจะเป็นเพียงเล็กน้อย เหมือนกับนักมวยปล้ำ **"เจ้ายักษ์เร็ว"** ที่เขาเสียใจกลุ้มใจ แต่เขาไม่ได้เก็บปัญหานี้ไว้คนเดียว เขาได้เข้าไปหาและปรึกษาปัญหานี้กับผู้ทรงศีล จึงมองเห็นทางออก

บางทีคนรอบข้าง อาจมองปัญหาได้ดีกว่า ปัญหาทุกอย่างนั้นมันมีแรงใจ หรือกำลังใจเป็นสำคัญ โดยถ้าหากเราคิดว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นเราสามารถแก้ไขได้ ปัญหาคือสิ่งที่ทำให้เราแกร่งขึ้น เป็นสิ่งที่เราต้องข้ามไปก็จะสามารถแก้ไขได้ในสักวัน บางทีการพิจารณาเสมอว่า **"เจ็บเป็นสัญญาณเตือนใจเราให้รู้ว่า ต้องปล่อย แต่บางคนเจ็บแล้วยังเก็บไว้ไม่ยอมปล่อย"** มันกลับเป็นสัญญาณแห่งความทุกข์หนักขึ้น

ถ้าเราคิดว่าปัญหานี้ทำไมต้องมาเกิดขึ้นกับเราด้วย คิดว่าเราแก้ไขไม่ได้ เราก็จะไม่สามารถแก้ไขได้ การกระทำทุกอย่างมีจิตใจ หรือกำลังใจเป็นสำคัญ ถ้าเราคิดว่าทำไม่ได้ แก้ไม่ได้ นี่คือ "จุดเริ่มของการพ่ายแพ้" แต่ถ้าเราคิดว่าทำได้ หนทางแก้ไขปัญหาย่อมรออยู่ข้างหน้า มันจึงอยู่ที่คำตอบว่า **"ตัดสินใจ ช้าหรือเร็ว"** แล้วกล้าพอที่จะทำได้หรือเปล่าเท่านั้น

การแก้ไขปัญหาที่ดีเยี่ยมนั้น ก่อนที่จะไปแก้ไขปัญหาอื่นใดในภายนอก เราจะต้องรู้จักแก้ไขปัญหาอันเป็นภายในที่ **"ใจ"** ของเราเองเสียก่อนว่า ใจเรามันร้อนหรือมันสงบ แล้วตัดสินใจลงไป

ถ้าตัดสินใจไม่ได้ มันจะทำให้เราโกรธ หมกมุ่นวุ่นวาย หวั่นไหว ต่อสู้ครั้งใด เราก็จะพ่ายแพ้ เมื่อใจเราสงบได้แล้ว ตัดสินใจได้ จึงคิดพิจารณาถึงปัญหาต่อไป วิธีการแก้ไขปัญหาอันแท้จริง ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ในทางสายกลางให้รอบคอบ จะไม่ทำให้ความผิดพลาดบังเกิดขึ้นได้

เจ้ายักษ์เร็ว เขาแก้ปัญหาได้ด้วยความช้า คือ **"สมาธิ"** ความเร็ว คือ **"ปัญญา"** ในเวลาต่อสู้จะมีช้ากับเร็ว ในขณะช้าเราต้องมีสมาธิ ในขณะเร็วเราต้องใช้ปัญญา มองแล้วแก้ไขวิธีการต่อสู้ วิธีการเอาชนะศัตรูที่อยู่ตรงหน้า

อุปมาเหมือนศัตรูในใจเราจริงๆ นะ เจ้าความโลภ โกรธ หลง เมื่อใดเราไม่มี **"ศีล สมาธิ ปัญญา"** คุ้มกัน เราจะต่อสู้พ่ายแพ้ทุกครั้ง แต่เมื่อใดเรามี **"ศีล สมาธิ ปัญญา"** คุ้มครองอย่างมั่นคงเราจะชนะใจเราทุกครั้งเช่นกัน

โครงการบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน
ประจำปี 2558 ปลงผมนาคน้อย



เจ็บเป็นสัญญาณเตือนใจเราให้รู้ว่า
ต้องปล่อย แต่บางคนเจ็บแล้ว
ยังเก็บไว้ไม่ยอมปล่อย

กล่อง...บันทึกความทรงจำ



"อย่าไปท้อ ในคำดูหมิ่นของศัตรู
อย่าไปหลงรู้ ในคำยอของคนพาล
อย่าไปขาน ในคำพูดของบัณฑิต
อย่าไปคิด ในทางอกุศล ชีวิตจะหล่นไปสู่อเวจี"

ท่ามกลางกระแสแห่งการเปรียบเทียบว่า **"คุณธรรมความดี กับอำนาจวัตถุนิยม"** คนเราจะเลือกอันไหนแน่...?

คนส่วนใหญ่ในสังคมกำลังเลือกเพียงแค่วัตถุนิยมหรืออำนาจนิยมมากกว่า เพราะเงินเป็นเทพเจ้าบันดาลทุกอย่างได้ จนกล่าวกันว่า **"ทางโลก...เงินคือ แก้วสารพัดนึก ปรารถนาอะไรในปฐพีได้ดั่งใจหมาย"** ทุกครั้งที่ผู้คนแสดงออกเช่นนี้ มันบอกให้รู้ว่า โลกแห่งความ

จริงใจกำลังวิบัติไปหลายส่วนแล้ว เพราะถ้าเห็นเงินสำคัญกว่า คำว่า **"น้ำใจ"** มันจะหายไปจากใจทันที ในความรู้สึกที่ว่า **"บางคนเห็น ความยุติธรรมต่อเมื่อเราได้รับการตัดสินให้เป็นฝ่ายถูก แต่คนถูกตัดสินเป็นฝ่ายผิดมักจะคิดว่า ได้รับความอยุติธรรมเสมอ"** น่าคิดมาก

ใครบางคนได้เห็นสถานการณ์นี้แล้วพวกเขาจะจดบันทึกความทรงจำเอาไว้ จนกลายเป็นการกระทำออกมา สุดท้ายอำนาจวัตถุนิยมก็ทำให้เขาผิดหวัง เมื่อเวลาใกล้ๆ จะสิ้นใจ...เพราะพวกเขามุ่งเพียงแค่วัตถุนิยมมากเกินไป จนลืมคุณธรรมความเป็นจริงของชีวิตที่ถูกต้อง ที่เที่ยงธรรม เพราะแท้จริงแล้ว **"ความสุขเกิดขึ้นที่ใจ หากใจไม่สงบสุขก็ไม่เกิด"** เพราะทุกย่างก้าวที่เราดำเนินไป หากมีวัตถุนิยมมากแค่ไหนแต่ใจไม่เป็นสุขแล้วจะมีประโยชน์อะไร...?

ถ้าหวังประโยชน์ในภายหน้าอย่างสงบสุข เขาอาจจะไม่ได้อะไรจากวัตถุนิยมเลย เพราะทรัพย์สมบัติทั้งหลายมันเป็นอสรพิษซ่อนเงื่อนที่แท้จริงไว้ ถ้าใช้ผิดก็คิดจนวันตาย ดังนั้น **"ถ้าเราประพฤติดี เราก็จะพบกับคนประพฤติดี ถ้าเราประพฤติชั่ว เราก็จะพบกับคนประพฤติชั่ว เพราะใจมันจะเรียกร้องตามความประพฤติ ถ้าทำทุกสิ่งถูกต้อง เราจักเป็นคนที่โชคดีที่สุด"** ในชีวิตที่เหลืออยู่

ถ้าความทรงจำ เปรียบได้กับกล่องเล็กๆ ใบหนึ่งที่บรรจุข้อมูลได้มากมาย เหมือนเมมโมรี่เล็กๆ ในคอมพิวเตอร์ เพราะแท้จริงมันจดจำอะไรไว้มากมายเหลือเกิน...ก็ใช่ว่า เราควรจะเอาสิ่งของทุกอย่างที่เรามีในชีวิต ใส่ลงไปในกล่องใบนั้นทั้งหมดหรือ...? ลองคิดสิว่า **"ถ้าทำผิดครั้งแรกให้ถือเป็นบทเรียน แต่อย่าทำผิดซ้ำสองอีก เพราะบางทีอาจไม่มีเวลาแก้ตัวได้"** นั่นเอง

มันคงใช้ได้บางสิ่ง หรือเฉพาะสิ่งที่เราประทับใจ แต่สิ่งที่ทำให้

เราเจ็บปวดรวดร้าวใจเราจะเก็บไว้ให้มันทุกข์ทำไม..? แม้ว่า กล่องแห่งความทรงจำของแต่ละคน จะมีขนาดใหญ่พอที่จะบรรจุเรื่องราวได้สารพัด แต่กล่องความทรงจำก็คือ กล่องที่วางไว้ในหัวสมองของเราเอง มันเป็นบันทึกใจที่ไม่อาจจะมีใครมาแกะมันออกได้ แล้วก็คอยเตือนเราเสมอว่า **"ความผิดพลาดของชีวิต เกิดจากจิตที่ขาดสติ จึงประมาท จิตที่ฉลาด ต้องไม่ขาดจากสติและจิตสำนึก"** ลองใช้ใจชั่งดูสภาวะที่เป็นจริงของชีวิตเสมอ

□ สร้างความทรงจำดีๆ ให้กับชีวิต

บันทึกในกล่องใบนี้ มันเป็นบันทึกใจในความทรงจำชีวิต...เราจึงไม่สามารถยกกล่องใบนี้ ไปฝากธนาคาร หรือไปโยนไว้ให้ใครได้ หรือไปใส่ในหัวสมองของคนอื่น หรือของใครคนหนึ่งได้ เมื่อเราไปไหน กล่องแห่งความทรงจำจึงไปกับเราด้วย ซึ่งถ้าเราเก็บอะไรไว้มากเกินไป ผลที่ตามมาก็คือ **"ชีวิตเราจะหนักเกินไปแล้วก็เป็นภาระที่หนักมากขึ้นอีก จนกระทั่งเหมือนกับเราได้แบกโลกไว้ทั้งโลก คอยทำร้ายจิตใจเรา"** จึงไม่เคยเข้าใกล้สุขในชีวิตที่แท้จริงเลย

ถ้าเราไปติดในสมมติเมื่อไร เราจะติดอยู่ในความทรงจำที่ปวดร้าวที่จะมีน้ำหนักมากกว่าขุนเขาทั้งลูก มากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้งโลก ความทรงจำเหล่านี้มากมายหลายเท่าตัว จึงควรจัดการลบความทรงจำร้ายๆ ทิ้งไปเสียบ้าง แต่นั่นมันก็ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ถ้าเราไม่เคยฝึกใจของเราให้มี **"ศีล สมาธิ ปัญญา..."** แล้วจะลบสิ่งร้ายออกจากใจอย่างมีสติตามรู้ได้อย่างไร..?

บางคนอาจจะเก็บเพิ่มขึ้นมาอีกด้วยซ้ำไป เพราะใจของคนที่ไม่เคยฝึกทำความดี จะทำได้ยากมาก ลองฝึกให้รู้ว่า **"ลองปล่อยวางจากความอยากลงให้ได้สิ จึงสามารถรองรับความเมตตาที่บริสุทธิ์ให้เกิดได้**

สูงขึ้น โดยไม่ต้องการผลตอบแทน” ลองทำดูสิ แล้วจะรู้ว่ามันมีค่าแค่ไหน..?

เราจะได้มีพื้นที่ว่างเมื่อเราลบสิ่งไม่ดีออกไป ในกล่องแห่งความทรงจำของเราก็จะมีที่ว่างมากขึ้น เพื่อรอสิ่งดีๆ เรื่องราวดีๆ เข้ามาเติมเต็มใส่ลงไปในกล่องแห่งความทรงจำ คนที่จมอยู่กับอกุศลจิตมีชีวิตอยู่ก็เหมือนตายแล้วคือ **“คนมีทุกข์ใจเปรียบเหมือนคนเป็นโรคมาก เป็นคนโง่เขลา เป็นคนมีหนี้ เป็นทาสรับใช้คนอื่นตลอดชีวิต เพราะเขาเอาชีวิตอันมีค่าของตนไปผูกกับสิ่งไร้สาระ”** เอาอะไรมาถอนก็ไม่ออก

แม้ว่าการลบใครบางคนออกจากใจสักคน บางครั้งมันก็ยากเกินกว่าจะคิด...การลบความทุกข์ออกไปสักอย่าง มันจะไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ถ้าเราไม่ให้ความสำคัญกับเขาหรือความทุกข์ใจอันนั้นอีกต่อไปละ การนึกถึงช่วงเวลาที่เรารักกันให้มากขึ้น แล้วนึกถึงช่วงเวลาที่เราร้ายต่อกันให้น้อยลง พยายามสลัดความทุกข์ใจ...ที่สำคัญ หยุดตั้งคำถามเสียตั้งแต่วันนี้ว่า **“ทำไมเขาถึงทิ้งเราไปได้ หรือเราไม่ดีตรงไหน..?”** เราต้องเป็นทุกข์ด้วยหรือ

สิ่งเหล่านี้เป็นคำถาม-คำตอบอยู่ในจิตสำนึกของเรา ถ้าเราสามารถเข้าใจตัวเราเองได้ มันก็จะเป็นความมหัศจรรย์แห่งปัญญาของมนุษย์ ที่ก่อให้เกิดความสุขในใจเราได้อย่างสูงส่ง **“อย่ากังวลใจ ความกังวลเกิดจากความคาดหวังที่อยากจะได้ในสิ่งที่เป็นไปได้ยาก และใจจะคิดอยากได้อยู่เสมอ เมื่อลดการแสวงหา ลดความต้องการ ลดความอยากได้ลงก็จะได้ไม่เครียดและไม่เป็นทุกข์ต่อไป”** นี่แหละประตูใจเราได้เริ่มเปิดแล้ว

☐ เปลี่ยนงานที่ทุกข์...ให้เป็นสุข

งานอย่างเดียวกัน แต่ความคิดต่างกันแล้วมุมมองก็ต่างกันก็ให้ความรู้สึกที่ต่างกันไป ออกมาจากสภาวะจิตใจที่ต่างกันคือ สภาวะจิตที่ยอมรับต่างกัน กล่องแห่งความทรงจำสิ่งดีๆ ก็ต่างกันไป เราลองเลือกที่จะเป็นสิแล้วเราก็จะรู้ว่า **"จริงๆ แล้วใจเราต้องการอะไร...?"** เราก็จะพบกับความสุขใจมากขึ้น

เราลองมาดูตัวอย่าง...ความคิดที่ทุกข์ กับไม่ทุกข์กันดูสิแล้วเราก็จะเข้าใจตัวเรามากขึ้น

ชายสามคนกำลังก่ออิฐ คนแรกมีทีท่าเหนื่อยล้า อารมณ์หงุดหงิด หน้าบึ้งตึง เบื่อหน่าย เพราะเขาไม่ยอมรับสิ่งดีๆ จากใครทั้งสิ้น คิดว่า **"ชีวิตเขาก็จะเป็นทุกข์ตลอดเวลาที่เขายังโกรธ เกลียดสิ่งที่เขาทำอยู่..."** น่าเสียดายจริงๆ ที่ปล่อยให้ชีวิตเป็นทาสของความเกลียดในงานของตัวเอง โดยปราศจากจิตสำนึกที่แท้จริง

คนที่สองดูดีขึ้นหน่อย ไม่แสดงอาการแห่งความพอใจหรือไม่พอใจ... ยังคงสงวนท่าทีอยู่ตลอดเวลา จึงไม่มีใครสามารถเดาใจเขาได้ว่า กำลังคิดอะไร...? สุขหรือทุกข์แค่ไหน...? ในกิริยาที่นิ่งเฉย

ส่วนคนที่สามดูกระฉับกระเฉง หน้าตายิ้มแย้ม แจ่มใส ใจเบิกบาน ทำงานด้วยท่าทางที่เป็นสุขกับงานที่ตนทำ พอใจกับงานที่ตนทำ รู้ตัวว่า **"ความสุขมันเกิดจากใจที่ยอมรับความเป็นจริงที่ทำอยู่ และทุกสิ่งรอบกายจึงทำให้ทุกอย่างเป็นสุขไปหมด"** เพราะใจตัวเอง ยอมรับสิ่งที่ตนเองกระทำอยู่นั่นเอง

เมื่อพวกเขา ถูกถามว่ากำลังทำอะไรอยู่...?

ชายคนแรกตอบอย่างขอไปทีว่า **"ไม่เห็นหรือ...กำลังก่ออิฐ ที่น่าเบื่อหน่ายเนี่ย"** เมื่อไรจะจบเสียที

ชายคนที่สองตอบด้วยท่าทีปกติว่า **"กำลังก่อกำแพง"** ดูเป็น

ธรรมดามาก

ส่วนคนที่สามตอบด้วยหน้าตาที่ยิ้มแย้ม แจ่มใสและความภาคภูมิใจในงานที่ตนทำว่า **"กำลังก่อสร้างวัด เพื่อบำเพ็ญประโยชน์แห่งความร่มเย็น ให้กุศลกับทุกคน...ขอรับ"** คำตอบนี้มองให้เห็นว่า จากงานที่ยากกลับกลายเป็นงานที่ง่ายไปทันที เพราะเป็น **"การเปลี่ยนวิธีคิด ให้จิตใต้สำนึกมันเกิดเป็นสุข"** ขึ้นมา

□ **พยายามทำงานอย่างรู้คุณค่า**

ทั้งสามคนก่ออิฐเหมือนกัน แต่ทำด้วยอาการต่างกัน วิธีคิดต่างกัน เป้าหมายต่างกัน สภาพจิตใจต่างกันก็เพราะ **"เห็นคุณค่าของงานต่างกัน"** คนที่สามทำงานอย่างมีความสุข เพราะในกล่องแห่งความทรงจำของชีวิต ได้จดจำแต่สิ่งดีๆ เอาไว้มองเห็นว่า งานที่ตนทำนั้นไม่ใช่แค่ก่ออิฐธรรมดาๆ แต่มันเป็นอิฐสุดยอดแห่งกุศล เป็นส่วนสำคัญในการสร้างสิ่งที่สูงส่งเป็นบุญเป็นกุศล อิฐแต่ละก้อนที่ก่อจึงให้ความรู้สึกปีติ ยินดี อิ่มเอิบใจ เบิกบานใจในสิ่งที่ที่ตนได้ทำ เราลองทำงานให้ใจเบิกบานเช่นนี้ดูสิ...แล้วเราจะรู้ว่า **"แท้จริงคุณค่าของงาน อยู่ที่ใจเรายอมรับนั่นเอง"** ความสุขจึงเกิดทันที

นอกจากใจรักในงานแล้ว การทำให้งานกลายเป็นเรื่องสนุกเพลิดเพลินก็เป็นเคล็ดลับอีกอย่างหนึ่งของการทำงานอย่างมีความสุขที่ว่า **"เรารักงาน งานก็รักเรา เราเมตตาเขา เขาก็เมตตาเรา เราเกลียดเขา เขาก็เกลียดเรา"** มันเป็นความจริงแห่งธรรมชาติของคนบนโลกนี้

คนไทยแต่ก่อนไม่ได้แยกงานกับความสนุกสนานออกจากกัน แต่เรารวมความสนุกสนาน ความรักใคร่สามัคคีกัน เมตตาต่อกันเข้าไปร่วมแรง **"ร่วมใจกันกับความเป็นอยู่ ชีวิตจิตใจอยู่ร่วมกันด้วยการหยิบยื่นไมตรีให้กัน"** ความสุขมันก็เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ...เพราะ

สภาพจิตใจที่เอื้ออำนวยต่อกัน

สมัยผู้เขียนเป็นเด็กๆ ยังคงจำภาพการลงแขกเกี่ยวข้าวของพวกชาวบ้านได้เสมอ...!

เวลาเกี่ยวข้าวก็ร้องรำทำเพลงกันไปด้วย มีอะไรก็แบ่งปันกันกินอย่างสนุกสนาน ได้ชิมอาหารหลายรส ได้ชิมฝีมือการทำอาหารหลายบ้านแล้วก็มอบความรัก ความเมตตา ไมตรีให้แก่กัน แต่เดี๋ยวนี้พอเข้าโรงงานหรือออฟฟิศ ความสนุกก็ถูกกีดกันออกไปกลายเป็นการทำงานที่ต้องรีบเร่ง เคร่งเครียด แข่งขันกันอย่างไม่หยุดยั้ง เพราะสภาพสังคมแห่งอำนาจวัตถุนิยมเข้ามาแทนสภาพแห่งความผูกพัน ไมตรีที่หยิบยื่นให้กันและกัน แล้วพวกเราต่างก็ลืมความสุขใจ เหลือไว้แต่สิ่งแลกเปลี่ยนอันเป็นวัตถุนิยมเท่านั้น ถ้าคิดให้ดีว่า **"ผู้ที่อยากทำงาน จะหางานทำให้ได้ ผู้ที่ไม่อยากทำ จะหาข้อแก้ตัวได้ตลอดเวลา"** นั่นเอง

อย่างไรก็ตาม **"เราลองมองกลับไปดูวิถีชีวิตกันใหม่สิ...!"** ถึงแม้มิอาจร้องรำทำเพลงขณะทำงานในออฟฟิศได้ แต่เราก็ยังสามารถทำให้งานมีบรรยากาศแห่งความสนุกได้ เพราะนั่นคือ ความทรงจำดีๆ แทนที่จะทำงานอย่างหน้าดำคร่ำเครียดกันไปทั้งวัน

เราอาจเริ่มต้นด้วยการช่วยกันตกแต่งสำนักงานให้มีสีสันเดือนละครั้งหรือสองอาทิตย์ครั้ง ถ้ามีหลายแผนกก็ให้แต่ละแผนกช่วยกันคิดและร่วมกันสร้างเอกลักษณ์ของตนขึ้นมา แล้วมาประกวดความดีกันโดยมีการสะสมคะแนนตลอดปี นี่ก็เป็นเพียงแค่วิธีคิดเท่านั้น ใครจะนำไปจัดไปทำก็ได้ไม่สงวนลิขสิทธิ์ กับเป็นการเพิ่มความสุขใจ ให้กับหมู่คณะมากขึ้น ทำให้คิดคติธรรมที่ว่า **"ปรัชญาจริงๆ คือ ความสามารถที่จะอธิบายได้ว่า ทำไมถึงมีความสุขทั้งๆ ที่ไม่มีเงิน"** นั่นเอง

บางครั้งเราอาจจะจัดทำแบบง่ายๆ ให้แต่ละแผนกแต่ละกลุ่ม

ผลัดกันเป็นเจ้าภาพเลี้ยงอาหารกลางวัน ด้วยการสรรหาเมนูแปลกๆ ใหม่ๆ แต่ไม่สิ้นเปลือง มาลิ้มลองกัน แลกเปลี่ยนความคิดกัน ให้ไมตรีต่อกัน โลกแห่งการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีก็จะเกิดขึ้นในใจเรา อันเป็นโลกแห่งไมตรีที่หยิบยื่นความสุขให้กันและกัน แบบธรรมชาติชีวิต ที่สุดแล้ว อย่าให้โลกแห่งการเห็นแก่ตัวมาฝังอยู่ในกล่องแห่งความทรงจำในใจเรา เราต้องคิดเสมอว่า **"จงเรียนรู้จากความผิดพลาดของผู้อื่น เพราะท่านไม่มีชีวิตนานพอที่จะทำผิดพลาดหมดทุกอย่างได้ แล้วมีเวลาแก้ไขมัน"** นั่นเอง

☐ ให้ไมตรีต่อกันงานก็เป็นสุข

กิจกรรมแบบนี้ทำให้เพื่อนร่วมงานมีโอกาสหันหน้ามาคุยและร่วมมือกันในเรื่องที่มีชีวิตชีวา ไม่ใช่คุยกันแต่เรื่องงาน กับแก้ไขงานอย่างเคร่งเครียด...ชุมชนแห่งมิตรภาพสามารถเริ่มต้นได้จากบรรยากาศแบบนี้ ก่อนที่จะนำไปสู่การเอื้อเฟื้อเกื้อกูลในเรื่องที่สำคัญกว่า **"ไมตรีเป็นสิ่งที่ให้กันได้ โดยไม่ต้องลงทุน"**

ชุมชนที่มีไมตรีต่อกันอย่างนี้แหละที่จะทำให้คนมีใจรักในงานมากขึ้น เพราะงานกลายเป็นช่องทางที่จะ **"ให้น้ำใจกับให้ไมตรี"** แก่คนซึ่งตนรักใคร่ชอบพอ ยิ่งให้ก็ยิ่งมีความสุข จึงไม่คิดเกี่ยงงาน ในทางสวนกลับความรู้สึกของผู้คนจำนวนมากที่ทำงาน โดยพยายามออกแรงให้น้อยที่สุด แต่...**"พยายามตักตวงความดีให้กับตนเองมากที่สุด"** ทำให้เพื่อนร่วมงานมีความระอากันมากที่สุดจนกระทั่งเพื่อนร่วมงานก็เบื่อ ระอา แล้วก็ทนไม่ไหว การแตกหักก็จะเกิดขึ้น...บ่อยครั้งเราไม่อาจเลือกงานได้ แต่เราเลือกได้ว่าจะทำงานด้วยท่าทีอย่างไร...?

เราจะใส่ความรู้สึกอะไรลงไปในงาน ความสุขจากการงาน จึงมิใช่เรื่องยาก หากอยู่ในกำมือของเราทุกคนที่จะตัดสินใจกระทำไป

ด้วยความรักงาน และมีไมตรีให้กับผู้ร่วมงานทุกคน แล้วเราทุกคนก็จะมี **"กล่อง...แห่งการบันทึกความทรงจำดีๆ ไว้ในหัวใจ"** ที่ไม่อาจลืมได้

จงรู้จัก...วางบางสิ่งลง

ลองทำใจให้ **"ว่างจากความลุ่มหลง จึงสามารถรับรู้ความจริงได้ เมื่อนั้นจึงเกิดปัญญา"** ที่เห็นสภาพอันหลงใหลหลุดพ้นไปเสียได้ เรื่องราวต่างๆ ที่เข้ามาในความทรงจำของเรา...เรื่องที่สำคัญมักจะส่งผลในระยะยาว เพราะเราต้องการผู้ร่วมตัดสิน ต้องการท่าทีที่แน่นอน แต่อีกขณะหนึ่งเรื่องเร่งด่วนจะส่งผลในระยะสั้น เรื่องเร่งด่วนบางเรื่องไม่มีผลต่อแผนการณ์ในระยะยาว จงปล่อยวางมันเสียบ้าง เพราะถ้าเราทำทุกเรื่องให้เป็นเรื่องสำคัญหมดแล้วชีวิตเราจะเป็นอยู่อย่างไร...?

กล่องแห่งความจำของเรา จะไม่บรรจุข้อมูลมากเกินไปหรือ... ถ้าไม่งั้นข้อมูลก็จะสับสนแล้วมันก็จะกลายเป็น ข้อมูลขยะ..!

จงจำไว้ว่า **"ยิ่งเราเร่งรีบที่จะไป เราก็ยิ่งอยู่อย่างล้าหลัง"** เพราะเราไม่เตรียมตัวให้พร้อม แต่เรากลับไปรีบเร่งมันเหมือนรถมีแรงม้าน้อย แต่เรากลับจะใช้ให้มีแรงมากเท่ากับที่มีแรงม้ามาก สุดท้ายก็ไม่ถึงจุดหมาย เพราะรถมันเสียก่อน...หลายคนทำงานอย่างเร่งรีบ ทำบางสิ่งบางอย่างโดยไม่เคยพักผ่อน มันคือ **"โรคเร่งรีบ"** ลองทำอะไรช้าลงสักนิด เพื่อหยุดคิดและฝึกฝน ลองรู้จักวางบางสิ่งลง แล้วพิจารณามันให้ดีใหม่ว่า มันสมควรที่เราจะต้องรีบเร่งไหม...แล้วเราก็จะรู้ใจของเราว่าต้องการอะไรกันแน่...

โบราณว่า **"ผู้ชนะแน่วแน่ ผู้แพ้ล่องลอย"** ผู้แพ้จะสนใจ แต่งานที่กองอยู่ตรงหน้าจนลืมสภาพแห่งชีวิตที่แท้จริงว่า "เราต้องการอะไร..."

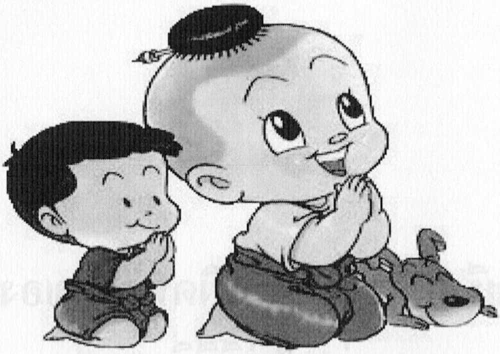
แต่ผู้ชนะจะต้องมองให้ออกว่า **"อะไรเป็นตัวสนับสนุน ให้ใจ**

เรามีความสุข" หรือแบ่งเบา อะไรที่ไม่เอื้อต่อการไปถึงเป้าหมาย แล้วหลีกเลี่ยงสิ่งนั้นเสีย รู้จักวางภาระที่หนักลง เพื่อพักเติมพลังใหม่แล้วเราก็จะรู้จักชัยชนะอย่างแท้จริง

จงเรียนรู้จากความผิดพลาดของผู้อื่น
เพราะท่านไม่มีชีวิตนานพอ
ที่จะทำผิดพลาดหมดทุกอย่างได้
แล้วมีเวลาแก้ไขมัน



หน้าที่...
คือธรรมะอันประเสริฐสุด



ท่ามกลางหาดทรายขาวอันสวยงามของเมืองไมอามี่ รัฐฟอริด้า (ปี ๒๕๔๗) ผู้เขียนได้มีโอกาสมายืนมองผู้คนมากมายมาเดินชมดูธรรมชาติของทะเล สายลม แสงแดด และบรรยากาศของชายหาดทราย ผู้เขียนพึ่งมีโอกาสเดินดูหาดทรายขาวที่สวยงามที่สุดแห่งหนึ่งในโลกเป็นครั้งแรก มันอธิบายถึงความสุขที่เกิดจากธรรมชาติจริงๆ อดที่จะนึกถึงข้อคิดที่ว่า **"ปรัชญาจริงๆ คือ ความสามารถที่จะอธิบายได้ว่าทำไมถึงมีความสุขทั้งๆ ที่ไม่มีเงิน"** มันทำให้เกิดการเปรียบเทียบการใช้ชีวิตที่แท้จริง

พอดีเป็นช่วงยามบ่ายแสงแดดของเมืองนี้ ช่างร้อนแรงมาก ร้อนต่างกับเมืองไทย เพราะเมืองไทยร้อนชื้น แต่ที่นี่ร้อนแห้งกว่า มัน

แรงมากสายตาของผู้เขียนรู้สึกพล่ามาก เมื่อแสงแดดกระทบกับทรายที่ขาวสะอาดสะท้อนกับสายตา มันทำแสบตาทันที แล้วไม่มีแว่นกันแดดเสียด้วย สายตามันไม่เข้ากับแสงแดดจ้าขนาดนี้เลย จึงต้องขอแว่นกันแดดมาช่วยผ่อนคลาย จึงค่อยสงบความพล่าพลายลงไปได้...นี่แหละคือ **"ปัญหาที่เผชิญแล้วต้องแก้ไข ทุกข์เป็นหน้าที่ของชีวิตที่ต้องแก้ไขไปตามสถานการณ์"** ถ้าเราจมอยู่กับทุกข์เราก็จะทุกข์ไม่สิ้นสุด

แต่ในมุมกลับกันในอีกมุมมองหนึ่งของหาดทรายนี้กลับถูกมองว่า ที่ตรงนี้เปรียบเสมือนสถานที่ ที่เปี่ยมไปด้วยธรรมะ เปี่ยมไปด้วยความเมตตา เพราะไม่ว่าใครก็ตามจะมาพลอดรัก มาเหยียบย่ำ ด่าว่ากัน ทะเลาะกันบนหาดทรายแห่งนี้ หาดทรายก็ยังคงทำหน้าที่อันแสนดีของหาดทรายอยู่อย่างสม่ำเสมอ ไม่เคยบ่น ไม่เคยต่อว่าใครแม้แต่น้อย ไม่ว่า เขาจะถ่มน้ำลาย ขับถ่ายอะไรรดลงไปก็ตาม นี่ก็เป็นเสมือนธรรมะเตือนใจผู้ที่ได้พบเห็น ได้คิดใคร่ครวญสัจธรรมที่เป็นธรรมชาติอย่างแท้จริง สอนให้เรารู้ว่า **"อย่ามองแค่สิ่งที่เราอยากมอง อย่าฟังแต่สิ่งที่เราอยากฟัง เพราะเราจะไม่รู้จริง"** ความจริงมีสิ่งซ่อนอยู่ในธรรมชาตินี้อีกมากมายให้ชีวิตเราได้พิจารณา

คนบางคนอาจได้เตือนหัวใจของเราให้รู้จักมีเมตตา กรุณา ต่อเพื่อนมนุษย์ดุจเช่นหาดทรายแห่งนี้ แล้วเราก็พิจารณาต่อไปว่า **"พอใจในหน้าที่ ทำดีไม่ย่อท้อ เอาใจจดจ่อ ขอต่อสู้ด้วยปัญญา พิจารณาความพอดี ชีวิตนี้จะอยู่เหนือทุกข์"** เก็บไว้เตือนใจบ้างสักนิด

บางทีคงเป็นเพราะสภาพจิตใจยังไม่ยอมรับเพื่อการปฏิบัติละกระมังถึงไม่เข้าใจธรรมชาติหรือแท้จริงแล้วใจมนุษย์ไม่รับความจริงต่างหาก ชอบคำหลอกลวงเสมอ พอได้ยินคำยอ **"ว่าสวย ว่างาม ว่าสุข"** ซึ่งเป็นคำหลอกลวง ก็ดีใจพอใจกลับสิ่งปลอมๆ ที่มีได้ก็เสื่อมได้

นั่นเอง ใจมนุษย์ก็หลงไปตามนั้นชั่วขณะแล้วก็กลับมาทุกข์เหมือนเดิม

ขณะที่ได้มาพักประชุมฯ...ที่ไมอามี่ ได้มีโอกาสสนทนากับฝรั่งท่านหนึ่งที่สนใจ ในเรื่องศาสนาพุทธ ฝรั่งท่านนี้ได้ถามผู้เขียนว่า ทำไมชาวพุทธถึงรักและเคารพพระพุทธเจ้าอย่างมาก...? แล้วพวกท่านรักเคารพพระพุทธ เจ้าตรงไหน...?

มีอะไรเป็นจุดเด่น...! หรือจุดประทับใจมากน้อยแค่ไหน...!

ดูฝรั่งเขาถามสิ... ถามแปลกๆ ดี แต่ในความแปลกก็เป็นสิ่งมีสาระเช่นกัน

□ หน้าที่ของพระพุทธองค์...พึงรู้

ผู้เขียน : พวกเราเคารพรักพระพุทธเจ้า เพราะพระองค์เป็นแบบอย่างที่ดี **"ตรงที่พระพุทธองค์ทำหน้าที่แห่งความเป็นพุทธ คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แล้วก็สอนความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานนั้นกับทุกคนในโลก"** ตามหน้าที่ก็คือ ตามธรรมนั่นเอง

พวกเราไม่ได้เคารพพระพุทธเจ้า เพราะท่านตรัสรู้อย่างเดียว... เราไม่ได้เคารพพระองค์ เพราะพระองค์เป็นลูกกษัตริย์เกิดในตระกูลสูง เราเคารพรักพระองค์ ตรงที่พระองค์ตรัสรู้แล้ว...ทำหน้าที่สอนผู้คนที่ปฏิบัติตามให้หลุดพ้น ให้อยู่กันอย่างสันติสุข บนโลกกลมๆ ใบนี้ ถึง ๔๕ ปี หน้าที่ที่พระพุทธองค์ทั้งสอน ทั้งปฏิบัติให้ดูเป็นแบบอย่าง คือ

หน้าที่...ของพระพุทธเจ้าที่ทำงานหนักตลอดเวลา แต่เช้าจนถึงดึก... คือ

๑. ปุพพณฺเห ปิณฺฑปาตํ เวลาเช้าออกบินฑบาต (ไปโปรดสัตว์โลก)

๒. สายณฺเห ธมฺมเทสนํ เวลาเย็นทรงแสดงธรรม (สอนธรรม)

๓. ปโทเส ภิกฺขุโอวาทํ เวลาค่ำประทานโอวาทแก่ภิกษุ (สอน

ธรรมวินัย)

๔. อฑฺฒรตฺเต เทวปญฺหํ เที่ยงคืนพยากรณ์ปัญหาเทวดา (หรือหมายถึงตอบปัญหาให้ชนชั้นปกครองที่ไม่มีโอกาสมาในช่วงเวลาปกติ)

๕. ปจฺจุเสว คเต กาเล ภพฺพาภพฺเพ วิโลกนํ เวลาจวนสว่างทรงทอดพระเนตรสัตว์ที่ควรตรัสรู้และไม่ควร (เมตตาต่อสัตว์โลก)

แม้ว่า พระพุทธองค์จะหมดกิเลสแล้วก็ตาม แต่พระองค์ไม่เคยหยุดนิ่งที่จะสร้างความดีต่อมวลมนุษย์เลย นี่เป็นสิ่งที่ชาวพุทธทุกคนเคารพรักในหน้าที่ของพระองค์ หน้าที่แห่งความห่วงใยสัตว์โลกทั้งปวง ไม่หยุดนิ่งที่จะทำให้คนพ้นทุกข์ นี่แหละคือ สิ่งที่ใครๆ ที่ได้สัมผัสแล้วจะไม่อาจลืมเลือนได้เลย

พระพุทธเจ้าพยายามสอนให้ทุกคนเป็นคนดี ละความโลภ โกรธ หลง ไม่มียกเว้นใคร ดังพระดำรัสว่า **“กรรมทุกอย่างที่นรชนสั่งสมไว้แล้ว ย่อมมีผลเสมอไป ขึ้นชื่อว่า กรรมแม้จะเล็กน้อย ที่จะไม่ให้ผลเป็นอันไม่มี”** (พระไตรปิฎกฯ เล่ม ๔๓ หน้า ๖๐๓)

แม้แต่ศัตรูอย่างพระเทวทัตที่ทำร้ายพระองค์ครั้งแล้ว ครั้งเล่า พระองค์ก็ให้อภัยได้ แล้วอยู่กับเทวทัตก็ไม่เลวตามเทวทัตไปด้วย... แล้วพยายามสอนดึงคนชั่วให้พ้นออกมาจากความชั่วร้าย แม้ทำได้ในวาระสุดท้ายของชีวิตเทวทัตก็ตาม ทำให้คิดได้ว่า **“คนส่วนมากมักเอาความถือดี ดื้อรั้นของตนเองเป็นใหญ่มากกว่าความถูกต้อง จึงทำให้ชีวิตมองไม่เห็นความผิดมากน้อยของตนเองว่า ชีวิตเราผิดอะไรบ้าง”** จึงไม่เข้าถึงธรรม

ตัวอย่าง...องคุลิมาล...ฆ่าคนมากมายและกำลังจะฆ่าแม่ พระองค์ก็สอนจนหลุดพ้นจากความชั่วร้าย นี่คือ หน้าที่อันประเสริฐ

ของพระพุทธเจ้า แล้วทำหน้าที่สอนพุทธบริษัทมา ๔๕ ปี อย่างดีเยี่ยม โดยไม่หวังผลตอบแทน นี่แหละคือ **"จุดสุดยอดของหน้าที่ที่แท้จริง..."** ไม่เรียกร้องเงินเดือน ไม่เรียกร้องสวัสดิการ...ไม่เคยขอโบนัส เราเคยได้ยินไหมว่า มีใครในโลกทำงานอย่างหนักอย่างนี้ แล้วทำเพื่อประโยชน์สุขแด่มหาชนชาวโลกโดยแท้จริง...ลองคิดดู...

แต่ผลที่พระพุทธองค์ได้รับกลับ เป็นสิ่งตอบแทนที่ล้ำค่าที่สุด คือ ชาวโลกทั้งมวลไม่เคยลืมพระองค์เลย ได้รับความเคารพรักอย่างสุดซึ้งจากพุทธบริษัทกว่า ๒๕๐๐ ปีมาแล้ว เพราะความเคารพรักตรงนี้ที่ทำให้จิตใจของเราไม่เสื่อมคลาย จากตัวอย่างความดีของพระพุทธองค์ จงมองให้ดี **"คนเรายิ่งมีจิตศรัทธา ยิ่งต้องมีสายตาที่เยือกเย็น"** มองให้ออกถึงชั่ว-ดี

สมมติว่า เจ้าชายสิตธัตถะ ตรัสรู้แล้ว...ไม่ทำการสอน เก็บความรู้เอาไว้คนเดียวอย่างนี้พวกเราก็จะไม่นับถือไม่รู้จัก ไม่เรียกพระพุทธเจ้าแล้วก็ไม่เรียกว่า พระบรมศาสดา แต่จะถูกเรียกว่า **"ท่าน.. ผู้เห็นแก่ตัว..."** ใช่หรือไม่... แล้วสุดท้ายก็จะถูกลืมไปจากโลกนี้ เพราะพระองค์ขาดการทำหน้าที่ ผู้เขียนก็ได้ย้อนถามฝรั่งไปบ้างว่า แล้วคุณนับถือพระเจ้าของคุณเพราะเหตุผลอะไร...?

ฝรั่ง : เพราะว่า พระเจ้าของฉันก็ทำหน้าที่เหมือนกัน ดูแลสัตว์โลกให้มาเกิด แล้วก็ลงโทษคนทำผิดหน้าที่ ดูแลคนดีให้ไปอยู่กับพระเจ้า...ฟังดูแล้วก็มีเหตุ มีผลในศาสนาของเขาเช่นกัน แต่เป็นเหตุเป็นผลตรงที่ทำหน้าที่เหมือนกัน เพราะถ้าผู้ใด คนใด ในโลกขาดหน้าที่ หมดโอกาสเป็นคนดี เขาจึงประพันธ์ไว้ว่า

หน้าหนึ่ง ดีนอก บอกสินทรัพย์ นับว่าใช่
หน้าสอง ดีใน บอกวิชา สง่าศรี

หน้าสาม คุณธรรม เป็นเครื่องหมายว่า ในดี
สามนัยนี้ บ่งคุณค่า หน้าตาคน

บางทีอาจเป็นข้อคิดที่ว่า **"หน้านอกบอกความงาม หน้าในบอกความดี... หน้าที่บอกความสามารถ"** มันจึงเป็นเครื่องประกันให้คนได้รับรู้ว่า คนเราจะดีหรือไม่ดี ให้มองกันที่การทำหน้าที่ว่า สมบูรณ์แค่ไหน ใครทำได้ดีแค่ไหน ก็จะเป็นเครื่องประกันความเคารพนับถือจากผู้พบเห็น ผู้ที่จะยอมตนเป็นศิษย์สาวกปฏิบัติตามต่อไป แล้วก็จะได้นำไปเป็นแบบเป็นอย่างที่ดี

□ ย้อนดูหน้าที่ของเรา...

เราลองย้อนมาดูหน้าที่ของเราสิ ถ้าพวกเราเป็นครูละ...ทำหน้าที่อย่างไร...?

เราได้ไปร่ำเรียนได้วิชาความรู้มามากมายทั้งในประเทศ ต่างประเทศ แล้วกลับมาอยู่เฉยๆ ถ้าเราไม่ทำหน้าที่ เป็นครูไม่สอน ไม่สนใจการสอนอย่างจริงจังคือ ถ้าสอนก็ไม่สอนเด็กแบบทุ่มเท ไม่สอนแบบเสียสละสอนแบบขอไปที เป็นคนเห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย ลองคิดดูให้ดี...

สุดท้ายแล้วเราก็จะไม่มีใครให้ความเคารพเราเช่นกัน ที่บอกว่า **"ครูคือ เรือจ้าง ถ้าไม่จ้างก็ไม่พาย"** เพราะครูทำหน้าที่ไม่สมบูรณ์ ครูทำหน้าที่เพียงแค่ ค่าจ้างเท่านั้น เราจะไม่ได้ประโยชน์อะไรเกินจากหน้าที่ที่เราทำเลย เพราะใจเรารับเพียงแค่ค่าตอบแทน นึกถึงเพียงแค่ประโยชน์ตนเท่านั้น ประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ที่รออยู่ข้างหน้าก็จะหายไปจนกลายเป็นชีวิตที่ด้อยคุณค่า

กรรม คือ การกระทำเป็นหน้าที่ เวลาใดกรรมที่ทำแล้วยังไม่ให้ผลก็คิดว่า **"กรรมดีไม่มีผล กรรมชั่วเสียอีกกับให้ผลดี"** มันเป็นความ

เห็นผิดจากหน้าที่ไป...ดังพุทธพจน์ว่า

น หิ ปาปํ กตํ กมฺมํ สชฺชุ ขีรํ ว มุจฺจติ

ฑหนฺตํ พาลมเนฺวติ ภสฺมาจฺฉนฺโน ว ปาวโกฯ

กรรมชั่วที่ทำแล้ว ยังไม่ให้ผลทันทีทันใด เหมือนนมที่รีดใหม่ๆ ไม่กลายเป็นนมเปรี้ยวในทันที แต่มันจะค่อยๆ เผาผลาญผู้กระทำในภายหลังเหมือนไฟไหม้แกลบฉะนั้น

แท้จริงกรรมที่เราทำเป็น **"เจ้ากรรม นายเวรตัวจริง"** แต่ใจของเรานี้แหละเป็นตัวหลอกหลอนใจเราเอง หลอกให้หิวกระหายเพราะราคะ หลอกให้เราเจ็บปวดเพราะโทสะ เราถูกหลอกให้โง่ หลงรักตัวปลอมๆของเรา ไปผูกมัดใจเราไว้กับทรัพย์สมบัติ เขาก็เลยลากตัวเราไปทุกข์กับเขาด้วยทุกที ทุกภพทุกชาติ เพราะอะไร...? **"ใครที่ไหน...ก็เพราะใจเราเองนี่แหละ ไปทำหน้าที่ยึดติดสิ่งเหล่านั้น เป็นเจ้ากรรมนายเวรต่อไป ไม่สิ้นสุด (FREE WILL AND DETERMINISM ARE BOTH INCLUDED IN THE PROFOUND, ANCIENT CONCEPT OF THE LAW OF KARMA, THE LAWFUL PLAY OF CAUSE AND EFFECT.)"**

ความจริงศัพท์คำว่า **"กรรม"** คำเดียวกันความหมายเหมือนกัน ต่างกันตรงที่ทำหน้าที่ การแสดงออก การกระทำเท่านั้น โดยเฉพาะลัทธิต่างๆ ก็จะเข้าใจต่างกันไป

พวกนิครนถ์ เชื่อว่ากรรมเป็นสิ่งที่ได้ทำแต่ชาติปางก่อน (เหมือนในหนังเรื่องเจ้ากรรมนายเวร...) นิครนถ์ คือ ศาสนาไชนะ หรือชินะ ของพระศาสดาวรรธมาน มหาวีระ(๕๙๙_๕๒๗ ก่อนคริสต์ศักราช) ซึ่งเกิดในยุคก่อนพุทธองค์เล็กน้อย แนวความคิดจะขัดแย้งกับศาสนาพราหมณ์...ชินะ (เชน) ยังมีนิกายแยกย่อยไปอีกคือนิกายทิฆัมพรและนิกายเศวตามพร กรรมของพราหมณ์เขาเชื่อว่า...

เทพเจ้าเป็นผู้บันดาลให้ กรรมของพวกอเหตุอปัจจยวาท เขาเชื่อว่า **"แล้วแต่ดวง แล้วแต่โชคชะตา"** แม้แต่การบิณฑบาตก็ยังต้องขึ้นกับดวง ขึ้นกับโอกาส ถ้ามันไม่ตรงกับดวง ไม่ตรงกับใจ ก็รับอาหารบิณฑบาตไม่ได้ ต้องอดไป...ต้องทรมานกายต่อไป อย่างนี้สอดคล้องกับโหราศาสตร์

ส่วนพระพุทธองค์ ซึ่งมีปัญญา มีความคิดแนวใหม่ พวกเขาจึงมองศาสนาของพุทธองค์ในลักษณะสัจจนิยม สิ่งที่เกิดขึ้นมีเหตุและปัจจัยที่ส่งมาถึงปัจจุบัน ไม่ใช่เรื่องของอำนาจเหนือธรรมชาติอะไรเลย เป็นหลักการแห่งเหตุและผล โดยใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณา ตามเหตุตามผลชัดเจน สามารถตอบได้อย่างเป็นรูปธรรมมากที่สุด

สมัยก่อนไม่มีปัญหา ใครเชื่อกรรมแบบแรกเขาก็เรียก **"พวกนิครนถ์"** ใครมีความเชื่อแบบ ๒ ก็เป็น **"พวกฮินดู"** ใครเชื่อหลักการการกระทำที่มีเหตุ มีผลก็เป็นกรรมตามพระพุทธองค์ เขาก็เรียก **"พวกสมณโคดม"** ไป

มายุคเราสมัยเรา ห่างไกลพระพุทธเจ้ามากๆ คำว่า **"กรรม"** คนไทยเราเชื่อได้ทุกรูปแบบเลย แบบพุทธก็เอา แบบคริสต์ก็ได้นับถือหมด ใครว่าอะไรดี...ทำตามหมด จึงกลายเป็นเรื่องยากที่จะดึงกลับมานับถือแบบพุทธโดยตรง เพราะคนมีปัญญาที่มีอยู่ก็น้อยแล้วไม่แก่กล้าพอที่จะอธิบายพุทธตรงๆ

การเชื่อในกฎแห่งกรรมเป็นสิ่งที่ดีแต่ต้องมีมาตรฐาน เป็นความเชื่อพื้นฐานของชาวพุทธด้วย

แต่ควรเชื่อในกรรมแบบพุทธะ หากเราเป็นชาวพุทธเราไม่เชื่อการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เราก็ต้องพิสูจน์ก่อน มิฉะนั้นหากเชื่อแบบอื่นอาจเป็นพวกอื่นไป แบบหลงตัวเองคิดว่าเราเป็นพุทธะ แล้วก็วิเศษ

กว่าใครอื่นใดในโลก อย่างนี้จะกลายเป็นคนหลงในอวิชชา

ความจริงผู้เขียนยังมีความคิดเห็นอีกมากมายว่า การที่เราไม่รู้อะไรมาก ทำให้พิจารณาได้ว่า **“สุขทุกข์ต่างกันที่วิธีคิด แค่อย่าไปยึดติดอยู่กับความรู้สึก ทุกข์มาสุขก็ซ่อนตัว สุขมาทุกข์ซ่อนตัว”** เท่านั้นเอง

การที่มีความคิดปนกันของคนไทยเราของลัทธิต่างๆ แต่เข้าใจว่า เราเป็นชาวพุทธเหมือนกัน แต่กลับเป็นพุทธที่ต่างแนวคิดกับพระบรมศาสดาไป ถึงอย่างนั้นเราก็ยังยอมรับกันได้ทำให้ประเทศเราไม่มีปัญหาแบ่งแยกกลุ่มกันทางศาสนา ไม่ว่าจะเป็นพุทธนิยมอะไรก็ตาม อย่างนี้ก็เป็นทัศนคติที่ดี แล้วทุกคนต่างก็ทำหน้าที่ให้ดีที่สุด ความสุขแค่นี้ก็น่าจะเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดแล้ว

เราจงจำไว้ให้ดีว่า **“มีแต่วันนี้ที่มีค่า...ไม่มีวันหน้าหรือวันหลัง เมื่อวานก็สายเกินแก้ พรุ่งนี้ก็ไกลเกินไปถึง...”** อย่าลืมพิจารณาตรงนี้ไว้บ้าง

คนเรายิ่งมีจิตศรัทธา ยิ่งต้องมีสายตาที่เยือกเย็น

ปรับใจ...
ให้ร้ายกลายเป็นดี



วันนี้ผู้เขียนได้มาเยี่ยมเยือนชายแดนไทยพม่า ทางแม่สอดซึ่งสิ่งหนึ่งที่มองเห็นแล้วทำให้อดคิดไม่ได้คือ ชีวิตของมวลมนุษย์ ซึ่งมีความทุกข์ยาก สุขทุกข์ต่างกันไป เห็นพวกเด็กๆ ชาวพม่าบริเวณชายแดนจำนวนหนึ่งที่เป็นขอทาน เดินขอเศษสตางค์ ซึ่งบางครั้งก็ได้จากคนใจบุญด้วยความเต็มใจ บางทีก็ถูกตวาดไล่อย่างไม่ใยดี บางเวลาก็ถูกเฉยๆ ทำให้อดคิดไม่ได้ว่า **"ชีวิตนี้ไม่มีใครเข้มแข็งตลอดกาลและไม่มีใครอ่อนแอเกินที่จะแก้ไขได้"** มันอยู่ที่ว่าใครจะเลือกแก้ไขนั่นเอง

บางทีคนที่ให้เศษสตางค์พวกเขาด้วยความรำคาญเสียมิได้ เศษสตางค์อาจจะไม่มีค่าสำหรับผู้ให้เท่าไรนัก แต่มันกลับสำคัญยิ่งกับเด็กน้อยที่ยากจนบางคน ไม่มีทางเลือก ถ้าพวกเขามีทางเลือก หรือเลือกเกิดได้พวกเขาคง ไม่มาวิ่งเฝ้าขอเศษสตางค์อย่างนี้เป็นแน่ นี่เพราะพวก

เขาเลือกเกิดไม่ได้ ไม่มีที่อาศัยที่ดีกว่านี้ จึงต้องอาศัยขอทานรับกรรมที่ก่อไว้ในปางก่อน บางครั้งคนที่ให้ก็ให้ด้วยสายตาดูถูกวาจาที่เหยียดหยาม บางทีก็ด่าซ้ำๆ ว่า **"พวกสถุล ชิงสุนัขมาเกิด"** เจ้าพวกไร้ค่าหนักแผ่นดิน มันเป็นสิ่งที่ไม่ทนก็ต้องทน แต่มันก็ยังรอการพิสูจน์จากใจที่กล้าแกร่งเสมอ

เวลาที่เกิดเรื่องร้ายๆ ในชีวิตมันเกิดขึ้น เป็นขณะที่ต้องใช้ความคิดให้พิจารณาว่า **"คนส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาเรื่องการเรียนรู้ แต่มักมีปัญหาเรื่องการรู้ให้จริง"** ที่จะนำไปใช้กับจิตใจและสิ่งรอบข้างให้เข้ากับตัวเรา อย่างมีจิตวิญญาณที่มีเมตตาต่อหมู่มวลมนุษย์ด้วยกัน

เราลองพยายามสร้างความรู้สึกดีๆ เพื่อ **"ยกระดับใจของเราออกจากหลุมขยะให้เร็วที่สุด"** ในขณะที่ใจรู้สึกแย่มากๆ คิดแย่ มองชีวิตแย่ ชีวิตก็ยิ่งหมุนลงต่ำไปกว่าเดิม แต่ใจต้องการสร้างอาหารใจทุกขณะ ลองดูสองแนวคิดร้ายกับดี

คุณโชคดี : ถูกเลี้ยงดูและปลูกฝังไม่ให้ฟุ่มเฟือย รู้จักเห็นใจคนที่ด้อยโอกาสกว่า รู้จักเก็บออมตั้งแต่เด็กๆ สอนให้เข้าใจเรื่องพุทธศาสนาถึงการเสียสละอย่างไรถึงถูกต้องเป็นพื้นฐานของชีวิต คิดเสมอว่า **"คนมีปัญญาคือ คนที่ร่วมงานกับคนเก่งกว่าและคนที่ด้อยกว่าได้อย่างเต็มใจ"** อยู่ได้อย่างเป็นสุข มีชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างไว้ใจกันได้

คุณวิกฤติ : ถูกปลูกฝังมาเช่นนั้นเหมือนกัน แต่พอปฏิบัติเข้าจริงๆ แล้วก็ทำไม่ได้เท่าที่ควรชอบปล่อยใจเป็นตามอารมณ์จินตนาการของตนเอง ชอบทำอะไรที่ถูกใจตัวเองมากกว่าความถูกต้อง แม้จะไม่ถูกต้องก็ตาม คิดเสมอว่า **"คนที่ฉลาดคือ คนที่ไม่ต้องทำอะไรเลย"** สามารถหลอกให้คนอื่นทำให้ได้ ชีวิตอยู่อย่างไว้ใจใครไม่ได้ มองคนอื่นอย่างถูก เหยียดหยามเสมอ

ดีกับร้ายสองอย่างนี้ สุดท้ายเราจะเลือกอย่างไหน ให้กับชีวิตเรา ลองคิดดู...

ตัวอย่าง...มองโลกในแง่ดี...มีสามีภรรยาคู่หนึ่ง เดินทางไปเที่ยวในพื้นที่ที่เป็นภูเขาด้วยรถประจำทาง พวกเขาตัดสินใจที่จะลงตรงไหนสักแห่งหนึ่งหลังจากพวกเขาลงจากรถบัสแล้ว รถบัสก็เคลื่อนที่ต่อไป เมื่อรถบัสเคลื่อนตัวไปได้สักครู่ ก็มีก้อนหินขนาดมหึมาหล่นลงมาจากภูเขาทับรถบัสจนและ ทุกคนบนรถบัสตายเกือบหมด

เมื่อสามีภรรยาคู่นั้นเห็นเข้าแทนที่จะดีใจที่พวกเขารอดชีวิตอย่างปาฏิหาริย์ แต่พวกเขากลับพูดว่า **"เราน่าจะอยู่บนรถบัสคันนั้นนะ"** ทำไม...?

เขาทั้งสองถึงพูดแบบนั้น เพราะพวกเขามองโลกในแง่ดีไงละ ถ้าพวกเขายังคงอยู่บนรถบัส แทนที่จะตัดสินใจลง เวลาที่เสียไปตอนที่พวกเขาลงรถนั้น ผลลัพธ์คือ รถบัสจะวิ่งผ่านไปก่อนที่ก้อนหินก้อนนั้นจะตกลงมา พวกเขาคิดทุกอย่างในแง่ดีเสมอ และหาโอกาสเพื่อช่วยผู้อื่น เมื่อคุณสามารถช่วยผู้อื่นได้ใจมันเป็นสุขจริงๆ สะท้อนให้คิดว่า **"ใจคนมักเปลี่ยนแปลงได้ แต่เวลาหน้าที่ของธรรมชาติไม่เปลี่ยนแปลงพร้อมเดินไปข้างหน้า หากแต่ว่าสัจธรรมความจริง จะอยู่คู่กับโลกตลอดไป แม้เวลาก็กลืนกินไม่ได้"** นั่นเอง

☐ ฝึกมองให้ดีไว้...ใจเป็นสุข

ในการปฏิบัติธรรม...ขณะที่ใจแปรปรวนอาหารจานไหนเด่นที่สุด ผลุดขึ้นมาในใจก็จะกินอาหารจานนั้นก่อน เหมือนทุกข์ ถ้าความทุกข์อันไหนเด่นมาก ใจก็จะรีบเสพความทุกข์ทันที อะไรมันจะเกิดขึ้นเมื่อเสพแล้ว ลองดูสิถ้าเสพเรื่องราวที่เป็นปัญหา อาหารจานนั้นก็มีปัญหาไปด้วย ลองคิดดูว่า **"อย่ากลัวว่าปัญหาของท่านจะพบจุดจบ แต่**

จงกลัวว่าตัวท่านเองจะไม่มีโอกาสเริ่มต้นแก้ปัญหา” เพราะเราปล่อยใจไปไกลเกินกว่าจะตามทันแล้ว

วิธีการช่วยเหลือตัวเองง่ายๆ คือ **“จัดอาหารใหม่ให้ใจเรา อย่างยอมรับความจริง”** คุณเพิ่งถูกรถบรรทุกขยะชนมาจนตัวเน่าเหม็นไปหมด มันเป็นขยะแห่งปัญหาที่ส่งกลิ่นแล้ว ทั้งนอกกายและภายในใจ คุณยินดีจะล้างชำระมันให้สะอาดไหม

ถ้าเป็นคุณก็ต้องทำการล้างตัวเองใหม่และแกะขยะที่ติดอยู่ออกไป เลือกสิ่งที่เราจำเป็น เลือกความสุขที่ไม่มีโทษด้วย **“การฝึกใจให้รู้จักการให้อภัย”** นำมารักษาเป็นเบื้องต้นด้วยการรักษาคำพูดที่ดีงาม

การภาวนาให้จิตใจมีกำลัง มีความเข้าใจและยกระดับใจ ระดับชีวิตตัวเองขึ้นไปสูง วิธีที่ง่ายที่สุดคือ **“ยกระดับจิตใจตัวเองให้เป็นก่อน”** เพราะคนเราเห็นโลกอย่างที่จิตเราอยากจะเป็นนี่แหละคือ เหตุแห่งทุกข์ในโลกภายนอกเปลี่ยนตามที่จิตใจเราเปลี่ยน เราต้องคิดเสมอว่า **“กรรมจากอดีตชาติเป็นเรื่องใหญ่ เรื่องโตมาก ถ้าเราคิดให้ดีกรรมมันกำหนดชีวิตเราตั้งแต่เกิดจนตาย ถ้าไม่มีกรรมใหม่ดีๆ ในปัจจุบันนี้เข้าไปแก้ไขชีวิต แทนความคิดว่า ฟ้าลิขิตชีวิตเราไว้แล้ว”** เราจะจมอยู่กับอดีต

ใจเราคิดเรื่องชั่วๆ เพราะขณะนั้นเรื่องชั่วๆ มีกำลังแรงจากอำนาจโลภะ โทสะ โมหะที่ครอบงำ **“ความอยากได้ อยากมี อยากเป็นอยู่เหนืออำนาจจิตใจ”** ขณะใจเราคิดเรื่องเศร้าๆ เพราะขณะนั้นใจเรากำลังอยู่ในอำนาจแห่งโมหะ ไม่มีเรื่องอื่นเด่นกว่า จิตจึงครุ่นคิดไปตามอำนาจแห่งความหลง

ถ้าขณะใดทำจิตให้คิดถึงจุดที่มั่นคงเป็นอิสระที่สุด คือ ว่างจากความคิดโลภ โกรธ หลงได้ใจมันก็สงบเย็น แต่เวลาที่มันไม่ว่าง มันจะ

คิดก็ให้มันคิดสิ่งที่เป็นประโยชน์ ดีงาม พอมันคิดสิ่งไม่ดีก็ให้มีสติเห็นทันไวๆ พยายามระลึกเสมอว่า **"ระวังชีวิตอย่าให้เหนื่อยกับโลก ระวังทำชีวิตอย่าให้โศกนักหนา อย่าตื่นปัญหา ใช้เวลาแก้ไข มีจิตใจรู้ถูก-ผิด ใช้ชีวิตให้พอดี"** แล้วเราจะพบสุขแท้จริง

คุณภาพของจิตใจหรือจิตสำนึกเป็นทุกอย่างเป็นเกราะ เป็นอาวุธ เป็นแก่นแท้อย่างเดียวในชีวิตเรา ในเวลาที่เกิดวิกฤติรุนแรงในชีวิต ในสภาพจิตใจ เราเริ่มต้นสร้างชีวิตใหม่ๆ สร้างวิธีคิดใหม่ๆ อย่างไรจึงเกิดเป็นผลแห่งความสุข สงบได้ เราต้องระลึกเสมอว่า **"ท่านเกลียดตัวเองนักหรือ ถึงไม่รักเคารพตนเอง จึงได้เอาอย่างคนอื่นในเรื่องร้ายๆ อยู่ร่ำไป ไม่สร้างแบบอย่างที่ดีของตัวเราเอง"** ขึ้นมา

□ สอนธรรมะให้หลาน

คุณอาท่านหนึ่ง ที่สามารถทำจิตใจให้มองผ่านโลกแห่งความวุ่นวายใจไปได้ ผ่านลูกกรงคุกบนโลกกลมๆ ใบนี้ ได้สอนหลานชายเพื่อนค่อนข้างเกเรที่เขามีแนวคิดเป็นเหมือนม้าแข่งตามแบบสมัยนิยม คือ ม้าแข่งจะถูกบังตาให้มองเห็นแต่ข้างหน้า เห็นแต่ที่ตัวอยากจะได้อยากจะเป็น จนทำผิดโดนจับเข้าคุกอย่างไม่รู้ตัว จึงเป็นข้อคิดได้ว่า **"ติดคุกภายนอกมีโอกาสหลุด แต่คุกภายในจิตใจเราติดแล้วไม่หลุด"** น่าคิดมาก

คุณอา...จึงไปเยี่ยมเขาแล้วถามว่า หลานลองมองไปรอบๆ ตอนนี้ หลานเห็นอะไรบ้าง

เขาพยายามหันไปรอบๆ ห้องสี่เหลี่ยมที่มีแต่กำแพง สุดท้ายสายตาก็จับจ้องไปที่หน้าต่าง แล้วตอบว่า...ก็มีแต่กำแพงและลูกกรงขอรับคุณอา

คุณอาถามต่อว่า... อยู่ข้างนอกเห็นไกลๆ นะดีกว่าเห็นอะไร

แคบๆ แบบนี้ใช่หรือเปล่า..!

หลาน : ดีกว่าขอรับคุณอา

อา : ชีวิตคนเราก็ไม่ต่างอะไรกันหรอก การกระทำของผู้เห็นไกลๆ ย่อมดีกว่าคนเห็นใกล้ๆ เหมือนขับรถที่เห็นแต่ถนนข้างหน้าแบบคนสมัยใหม่สุขตอนนี้เท่านั้น กับคนที่มองเห็นแผนที่ทั้งผืน ย่อมรู้จักเส้นทางดีกว่า ใช้ชีวิตที่ระมัดระวังกว่า สะท้อนความคิดได้ว่า **"อยู่ต่ำสุดใช่ว่าจะสำคัญน้อยที่สุด เพราะไม่มีใครขึ้นที่สูงโดยไม่ผ่านพื้นดินอันเป็นที่ต่ำสุด แม้ราชาสูงสุดก็ยังต้องใช้คนที่ต่ำกว่า"** ใช่ไหม

หากชีวิตนี้เป็นเหมือนคุกที่หลานนั่งอยู่นี่ โลกหน้าก็คงไม่ต่างจากฟ้าข้างนอกที่หลานเคยมองเห็นอยู่หรอก ขอแค่เราเชื่อว่า มันมีและเราต้องไปให้ถึง ใครจะว่าเรางมงายหรือไม่ก็ตาม จงคิดว่า **"อย่าหลงงมงายกับคำป้อยอ อย่าท้อแท้กับคำเลวทราม เพราะสาระทุกอย่างมันอยู่ที่ความจริง"** ที่เราทำได้

ในวันสุดท้ายที่หลานจะออกจากคุกนี้ หลานจะพบว่า เส้นทางชีวิตของหลานที่ใช้ในนี้ มันสวยงาม เมื่อเรามองโลกในแง่ดี และจากตรงนี้ หลานก็เอาไปใช้กับชีวิตข้างนอกได้เช่นกันว่า **"ชีวิตจริงๆ แล้วเราต้องการอะไร"** จะทำอย่างไร จงยึดมั่นไว้ว่า ทราบใดที่ยังมีกิเลสตัณหา จิตวิญญาณตายแล้วไม่สูญ เหมือนที่นั่งมองฟ้านี้นั่นแหละ

อาไม่รู้หรอกนะว่า หลานจะนำไปคิดหรือเปล่า...! แต่ในส่วนของอา อาได้บอกหลานก็แล้วกัน จงเชื่อว่ามีอะไรหลังความตายอีกมากมาย ที่กำหนดจิตวิญญาณให้นำไปเกิด ลองพยายามคิดให้เป็น มองให้ดี ใช้ชีวิตอย่างมีคุณธรรม

☐ วางใจให้ประณีต

จุดสุดท้ายขอบอกว่า ทำจิตประณีตสักนิดในการทำความเข้าใจ

เนื่องจากการปั้นเรื่องง่ายให้กลายเป็นเรื่องยากของผู้เขียน ถ้าคุณรู้ว่ากฎแห่งกรรมไม่มีอะไรมากนอกจากหลักการที่ว่า **"เจตนาเป็นเหตุแห่งกรรมทั้งปวง"** การกระทำทุกอย่างมีผลคือ **"วิบาก"** เกิดกับทุกคน กรรมทุกอย่างเป็นสมบัติของเรา

กฎแห่งกรรมจะจบลงได้คือ **"สิ้นเหตุ"** แต่ผู้เขียนพยายามโยงความพิสดารว่า สมมติ...ฝาแฝดเหมือนกันแท้ๆ ต่างกันที่วิบากกรรม ไม่ได้ต่างกันที่ผลของกรรมนำมาเกิด คราวนี้งงกันเลย งงแรกดังที่ได้พูดไปแล้วคือ วิบากกรรมมันก็แปลว่า **"ผลของกรรม"** นั่นแหละ

งงที่สองซึ่งเป็นจุดประณีตที่จะบอกคือ ทำไมต้องเอาเป็นตัวตั้งของชีวิตทั้งๆ ที่วิบากจริงๆ แล้วเหตุที่วิบากมันต่างกันก็มาจากการกระทำที่ต่างกันคือ เจ้ากรรมแห่งการกระทำจุดเริ่มไม่อยากให้เอะอะ...อะไรก็เอาวิบากเป็นตัวตั้งมันหมิ่นเหม่ไปทางปุพเพกตเหตุวาท และเหตุที่ทำให้เกิดจริงๆ แล้ว กรรมคือ **"การกระทำของเรา ไม่ใช่วิบากกรรม"** เพราะกรรมเป็นเหตุ วิบากเป็นผล

จะพูดว่าที่เราเกิดขึ้นมาแล้วนั้นเป็นวิบากกรรมยังถูกมากกว่าเสียอีก เหตุที่ทำให้คนเราเกิดมาแล้วแตกต่างกันแม้กระทั่งแฝดแท้ก็คือ **"การกระทำของเราเอง"** ไม่ใช่วิบากกรรมทั้งหมด มีหลักฐานใดรองรับบ้าง มีชัดเจนในธาตุเวปักกัมมสูตร ซึ่งกล่าวว่าสิ่งที่สร้างชีวิตขึ้นมานั้นประกอบด้วยองค์ ๓ คือ

กมฺมํ เขตฺตํ กรรม เป็นพื้นที่
วิญฺญาณํ พีชํ วิญญาณ (คือ จิต) เป็นเมล็ดพันธุ์
ตณฺหา สิเนหํ ตัณหา เป็นน้ำเลี้ยง

เหตุสามประการนี้ ถ้าเราตัดได้หมดเมื่อไร เป็นอันว่า ไม่ต้องรับผลแห่งกรรมหรือวิบากกรรมใดๆ อีกเลย ตรงนี้เมื่อไรวางใจได้

ประณีตละเอียดอ่อนก็จะเห็นแจ้งเอง

□ **ความฝันที่จิตแยกไม่ออก**

ความฝัน...เป็นคุณสมบัติพื้นฐานอย่างหนึ่งของมนุษย์ที่ว่า ทุกคนสามารถฝันได้ แต่ไม่ใช่ทุกคนที่สามารถใช้ฝันนั้นให้เป็นประโยชน์อย่างสำเร็จได้ บางคนใช้ความสามารถส่วนนี้เป็นเครื่องมือหนีโลก บางคนใช้มันในเชิงลบบางคนปฏิเสธโลกของความฝันโดยสิ้นเชิง

คุณเคยคิดไหม...? **"ก่อนที่จะทำอะไรลงไป จะต้องนึกถึงความรู้สึกเราและความรู้สึกของเขาก่อน"** บางทีความฝันมันมักเรียกว่า **"ฝันกลางวัน"** เมื่อตื่นขึ้นฝันก็สลายไป เราควรคิดเสมอว่า **"ไม่มีน้ำ แม้ปลาจะว่ายเก่งเพียงใดก็ไม่รอด ไม่มีน้ำใจให้ใคร แล้วจะหวังน้ำใจจากใครได้"** ฉะนั้นองค์ประกอบต่างๆ ต้องมีพร้อม

บางที **"ฝันเป็นตุเป็นตะไปได้"** ตามแต่ใจจะคิดหรือ **"มันอาจเป็นเรื่องจริงที่สำเร็จได้"** ด้วยความขยันอดทนเท่านั้น ความฝันไม่ใช่ความจริง

ปัญหาคือ คนส่วนใหญ่ยอมรับความสำเร็จและเมื่อไม่มั่นใจในการเดินทางจากความฝันไปสู่ความจริงก็มักพยายามจะใช้ข้ออ้างว่า **"เปลี่ยนแปลงไปทำไม ชีวิตของเราก็ดีอยู่แล้ว"** เพราะบางคนอาจกลัว **"ความล้มเหลว"** เมื่อมันเกิดขึ้นแล้วเราจะทำอย่างไง

เราจะกล้าพอที่จะฝัน และกล้าพอที่เปลี่ยนชีวิตของเราให้ดีขึ้น และกล้าพอที่จะยอมรับผลที่ตามมาอยากรวยก็รวยได้ อยากเป็นนักเขียนก็เป็นได้ อยากเป็นนักแสดงก็เป็นได้ แน่นอนคงไม่ง่าย แต่รับรองว่า ยังยากน้อยกว่า **"นักกีฬาที่ได้เหรียญทองโอลิมปิก คนตาบอดที่เรียนจบมหาวิทยาลัย คนเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายที่รอดชีวิตมาได้"** นั่นเป็นความยากบนโลกใบนี้ และยิ่งยากไปกว่านั้นที่เราจะทำใจให้หมดทุกข์

เวลาเราเป็นนักเรียนหรือเข้าที่ประชุม คำที่ว่า **“ลองคิดดูสิหรือลองเก็บไปคิดดูสิ”** เราจะมีกฎเกณฑ์ เรื่องนี้อะไรบ้าง...? คำพูดนี้ได้ยินบ่อยๆ เชื่อว่าทุกคนคงเคยได้ยินเสมอ **“ทุกคนเอาไปคิดเป็นการบ้าน”** เราก็ได้แต่นึกในใจว่า อีกแล้วเหรอเนี่ยไปคิดกฎเกณฑ์ใหม่อีกแล้ว เป็นการระดมความคิด เป็นสร้างแนวคิดจากคนหลายๆ มุมมอง

วงจรชีวิตของแต่ละคนก็วนๆ อยู่ในอ่าง ภายใต้กฎเกณฑ์มากมาย ที่ผ่านม่านตา ที่ผ่านม่านความคิด แต่ไม่ผ่านเข้าไปในใจ ดังนั้น ก็เลยทำผิดกันจนเป็นเรื่องปกติ บางทีความผิดที่ทำบ่อยๆ ก็จะกลายเป็นสิ่งที่หลายคนคิดว่า **“ถูกต้อง”** แต่ความผิดก็คงเป็นความผิด แล้วก็มีผลเป็นทุกข์นั่นเอง

ติดคุกภายนอกมีโอกาสหลุด
แต่คุกภายในจิตใจเราติดแล้วไม่หลุด

ขาดสติ...
จะเป็นโรคหลงลืม



วันนี้ (๑๑/๑๑/๒๕๕๗) คุณนิมิชิโตะ ที่เป็นคนชาวญี่ปุ่นที่คุณพี่พูดภาษาอะไรก็ไม่ได้เลย นอกจากภาษาญี่ปุ่นได้พาผู้เขียนไปเที่ยวเมือง KYOTO ผู้เขียนเองต้องใช้ภาษาใบ้ ภาษามือ แบบว่า เที่ยวไปเหนื่อยไปกับการแปลภาษาใบ้ แต่เขาก็พูดภาษาญี่ปุ่นไม่หยุดเลย มันจึงทำให้ผู้เขียนได้ธรรมข้อที่ว่า **"จงเผชิญกับความเป็นจริงที่เป็นอยู่"** นั่นหมายถึงต้องยอมรับกับความเป็นจริง ต้องเห็นใจเขา ต้องนึกถึงน้ำใจที่เขามีให้เราเป็นอย่างยิ่ง แม้พึงรู้จักกันก็ยังมีน้ำใจถึงปานนี้ มันเป็นสถานการณ์ที่สะท้อนถึงสังคมปัจจุบัน พร้อมทั้งชีวิตที่ต้องมีน้ำใจให้กันจึงจะทำให้เราอยู่กันอย่างเป็นสุข

ปัจจุบันเรากำลังถูกโลกแห่งความทันสมัยทำร้ายจิตใจเอาอย่าง

ไม่รู้ตัว อย่างเจ็บปวด จนไม่มีเวลาคิดถึงธรรม เพราะแม้แต่พ่อแม่ลูกคุยกันก็ต้องใช้ไลน์ส่งกัน เวลาพบกันต่างคนต่างก็มีโทรศัพท์คนละเครื่อง ไม่สนใจใครบางทีอาจคิดถึงความจริงแห่งชีวิตแล้วก็เศร้า เพราะชีวิตกลายเป็นโรคลืมธรรม ลืมความดี คิดแต่เพียงว่า ทำอย่างไรเราถึงจะได้วัตถุนิยมมาให้มากที่สุด เราลืมคิดเตือนตัวเองว่า **“ลืมอะไรก็ลืมได้ แต่อย่าลืมตัวเอง ลืมอะไรก็ลืมได้ แต่อย่าลืมความจริงของชีวิต ลืมอะไรก็ลืมได้ แต่อย่าลืมความเป็นมนุษย์”** เพราะมนุษย์แปลว่า ประเสริฐนั่นเอง

คนมากมายอาจมองไม่เห็นประโยชน์แห่งธรรมะ เพราะกิเลสตัณหามันมาบังไม่ให้ใจรับรู้มองเห็น มันครอบงำจิตใจให้ลืมความเป็นจริง บางทีมันมีความต้องการอย่างรุนแรงคือ อยากจะเห็นธรรมเดี๋ยวนี้ **“ธรรมะนี้ไม่ใช่ใจเรา ใจเราไม่ใช่ธรรมะ”** ธรรมะมันเป็นอย่างหนึ่ง ใจเรามันเป็นอย่างหนึ่ง ธรรมะเป็นความจริงของชีวิตที่มี เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา ทุกสรรพสิ่งต้องเปลี่ยนแปลง

ถ้าใจเราเข้าใจธรรม เข้าถึงธรรมก็จะเป็นสื่อเชื่อมต่อใจเรากับธรรมเกิดผลทำให้ใจเราไม่ให้ทุกข์ พิจารณาว่า **“อยากอยู่อย่างคน ต้องทำตนให้เป็นคนขวนขวาย อยากอยู่อย่างสบาย ถึงเหนื่อยกายก็ต้องทน”** นี่แหละเป็นบ่อเกิดแห่งธรรมทั้งปวง

□โง่หรือฉลาดเป็นธรรมชาติในตัว

เราลองมองตัวเองระหว่างความโง่กับความฉลาด...ดูสิ

คนโง่ : ชอบคิดว่า ตัวเองฉลาดแล้ว จึงดักดานอยู่กับความคิดเก่าๆ เรื่องเดิมๆ ที่หลงว่า ตัวเองฉลาดที่สุด ความโง่ของเขาก็คงอยู่เท่าเดิม เพราะไม่ยอมรับความรู้จากผู้อื่นและไม่คิดค้นสิ่งใหม่ๆ เพียงแค่หลงพอใจในความคิดตัวเองที่ปรุงแต่งเท่านั้น ภาษาธรรมอาจจะเรียก

ว่า **“มิจฉาทิฐิ”** ก็ได้ เพราะไม่ยอมแก้ไข

คนฉลาด : ชอบคิดว่าตนเองโง่ จึงพยายามแก้ไข ค้นหาสิ่งใหม่ๆ ชอบหาความรู้ จึงชอบแกล้งโง่ และมักโง่ได้อย่างรอบรู้แล้ว ศึกษาจากคนมากมายที่นำมาบอก มาแสดงให้รู้ ให้เข้าใจนั่นคือ ฉลาดในความโง่ จึงรู้ได้อย่างแท้จริง แล้วคอยคิดเสมอว่า **“ชีวิต...แม้ไม่ได้ตั้งความหวังเอาไว้เลิศลอยก็ใช่ว่าจะไม่สมหวัง เพราะกรรมที่เราทำปัจจุบัน คอยลิขิตเราเอง”** คิดไว้บ้าง

นักปราชญ์ผู้ทรงปัญญา : ย่อมเห็นความโง่และความฉลาด ที่ซับซ้อนกันอยู่ อย่างพิจารณา พยายามที่จะยกจิตสู่ปัญญายิ่งๆ ขึ้นไป จึงค่อยๆ บรรเทาความโง่ลงด้วยการเรียนรู้ และเลิกฉลาดในสิ่งที่เอาเปรียบคนอื่น ใช้ปัญญาภาวนาหาทางพ้นทุกข์ ใช้เมตตาในการช่วยเหลือคนอื่น ตั้งตนอยู่ใน **“สัมมาทิฐิ”** อย่างนี้ปัญญาจะทำให้หลุดพ้นแล้วพิจารณาเสมอว่า **“ความเชื่อเป็นสิ่งที่ไร้ตัวตน แต่ทรงพลังยิ่ง หากเชื่อในสิ่งผิดๆ ก็เหมือนซาตาน หากเชื่อในสิ่งถูกจะเป็นยอดมนุษย์”** นี่สำคัญ

เวลาที่เราประสบทุกข์หนักๆ ให้ใช้การพิจารณาคิดถึงความทุกข์คนอื่นบ้าง รู้จักใช้ **“โง่ ฉลาด ปราชญ์เปรื่อง”** มันจะบรรเทาทุกข์ในใจเราได้

ลองคิดดูสิวันที่ฝนตก อากาศหนาวจับใจ คุณนอนอยู่ในบ้านที่ปลอดภัยและอุ่นสบาย สภาวะเดียวกัน คนที่อายุเท่าคุณหรือมากกว่าคุณ บอบบางยิ่งกว่าคุณกำลังนอนสั่นอยู่ข้างถนนหรือใต้สะพานลอย ที่ไม่มีโอกาสเลือกได้อาจถูกเรียกว่า **“ไอ้ถ่อย..คำเลวร้ายเพียงไม่กี่คำ อาจทำลายความรู้สึกดีๆ แม้จะมีคำพูดที่แสนวิเศษ...”** คุณจะใช้ปัญญาอย่างไร ถึงจะจัดการกับกายใจให้เหมาะสมได้

บางคนต้องผจญกับโรคร้าย และท้องที่ว่างเปล่าจากอาหาร ลำคอที่แห้งผาก เขาอาจจะสิ้นใจในไม่ช้านี้ได้ นี่แหละคือ ความทุกข์ของผู้อื่น ที่เป็นไปตามกระแสอำนาจกรรมที่สั่งสมไว้บันดาลให้สัตว์โลกต้องได้รับผลกรรม ลองมองดูกรรมของสัตว์โลกให้เข้าใจ แล้วอย่าเพิ่มกรรมชั่วเลย เพราะยิ่งเพิ่มความเลวร้ายใจเราจะยิ่งต่ำลง จริงๆ แล้วชีวิตเรา **"แค่เปลี่ยนวิธีคิด ชีวิตก็เปลี่ยนคือ ชีวิตเราจะไปทางไหน จะถูกกำหนดโดยวิธีคิดของเราเอง"** เราจะมองทางสว่างทำได้ด้วยตัวเอง ถ้าใจเรายอมรับความจริง

ในเวลาเดียวกันเราลองมองอีกมุมหนึ่ง เด็กที่ขั้วโลกเหนือกำลังจะหนาวตายด้วยอุณหภูมิติดลบอยู่ในสภาพที่รอความหวัง เพราะชีวิตต้องเกิดในที่ที่เลือกไม่ได้ แต่ลองหันกลับมามองตัวคุณสิ...ก็ยังไม่เลิกคิดว่า **"ตัวเราเองเป็นคนโชคร้ายอยู่ดี"** ถ้าหวังแล้วไม่สมหวังที่ว่า **"พ่อแม่ของคุณไม่ยอมซื้อนาฬิกาเรือนแสนให้คุณ"** เท่านั้น นี่แหละความหวังที่เกินฐานะแล้วก็เจ็บปวดใจ

ในโลกแห่งความแตกต่างนี้เราจะต้องเอาความจริงที่เราเคยพบมาคิดตามสภาพที่เป็นจริง แล้วโอกาสที่เราจะเสียใจจะน้อยลง เพราะเราได้มีโอกาสแก้ไขชีวิตเราด้วยจิตสำนึกของเราเอง คนในโลกนี้ **"รู้จักวิธีสร้างเครื่องบิน บินได้สูงสุดขอบฟ้า แต่ไม่รู้จักฝึกจิตใจให้สูงขึ้นจากโลภ โกรธ หลง นั่นคือความเสื่อมจากธรรมะที่กำลังเกิดขึ้นในใจเรา"** เพราะใจจะนำพาสิ่งที่คิดไว้ไปใช้ในทางที่ถูก-ผิดเสมอ

□ ขาดสติเมื่อไร... กลายเป็นคนหลงลืมทันที

คำสอนของพระพุทธองค์เน้นให้สาวกทุกคน ประพฤติปฏิบัติอย่างคนมีสติ แต่ทั้งๆ ที่รู้ก็ยังลืมสติอยู่นั่นเองไม่ว่าจะไปทางไหน อยู่ตรงไหน ให้กำหนดสติไว้อย่างเสมอต้นเสมอปลาย รับรองได้ว่า ใจไม่

เป็นทุกข์ เราลองดูนิทานโบราณ สอนใจเกี่ยวกับคนขี้ลืม...เป็นข้อคิดสักนิด..

มีชายคนหนึ่งเป็นคนขี้ลืม แล้วขี้ลืมจริง ๆ บางคนอาจจะบอกว่า ทำไม ถึงต้องลืม ลืมจริงหรือเปล่า..! แต่เขาลืมจริง ทางการแพทย์อาจจะบอกว่า มีความบกพร่องทางสมองก็ได้ เรื่องอะไรก็จำได้ประเดี๋ยวเดียวก็ลืมหมด เขาจะจำอะไรไม่ได้เลย เขาจึงบอกว่า **"นิสัยขี้ลืมไม่น่ากลัว แต่นิสัยลืมตัวน่ากลัวกว่า"** คิดไว้ก็ดีเหมือนกัน

วันหนึ่งชายขี้ลืมคนนี้ถือขวานเข้าไปในป่าเพื่อจะไปตัดต้นไม้ เดินทางไปได้สักพักหนึ่ง เกิดปวดอุจจาระ จึงเอาขวานฟันติดกับต้นไม้ไว้ แล้วหาที่หลบไปถ่าย พอขี้เสร็จก็เดินออกมา เห็นขวานเล่มหนึ่งอยู่ที่ต้นไม้ เขาลืมไปว่าเป็นขวานของตัวเอง จึงดีใจมากรีบไปคว้ามาถือไว้ แล้วจับขวานชูขึ้นพลางเต้นไปรอบ ๆ แล้วพูดว่า **"วันนี้โชคดีจริงๆ แต่เช้าเลย ขวานของใครก็ไม่รู้ยังใหม่อยู่ ลับเอาไว้คมกริบทีเดียวเจ้าของขวานนี่แย่มาก คนอย่างนี้ทำมาหากินอะไรมีแต่จะล่มจม"** เพราะลืมของตัวเอง....ฟังดูดีเหมือนกัน

เผอิญเขาเดินไปเหยียบเอากองขี้ ที่ตนเองถ่ายไว้เมื่อครู่นี้เข้า ลืมไปว่าเป็นของตน จึงตะโกนด่าขึ้นว่า **"อ้ายคนอุบาทว์ที่ไหนมาถ่ายไว้ได้ ที่ทั้งป่ากว้างใหญ่มาทำโสโครกเอาไว้ ตรงนี้เอง อ้ายมนุษย์อัปรีย์"** ดูสิความขี้ลืม เป็นไปได้ คนลืมอย่างนี้ก็มีด้วย แต่ผู้เขียนคิดว่า การลืมอย่างนี้เป็นสิ่งที่ไม่มีภัยร้ายมากเท่ากับคนที่ลืมตัวเอง เมื่อถึงคราวได้ดีมีสุข จงเตือนใจ เตือนสติไว้เสมอว่า **"อย่าทิ้งสติ คิด พูด ทำ ต้องมีสติ"** แล้วเราจะไม่ลืมตน ลืมตัว เพราะเมื่อไร... ที่ลืมตัว เพราะหลงอำนาจ หลงคำสรรเสริญ เมื่อนั้นชีวิตเราสุดจะกลายเป็นมนุษย์ที่ไร้จิตสำนึก

□ รสอาหารอยู่ที่ใจปรุงแต่ง

ในคราวที่ผู้เขียนได้ไปปฏิบัติธรรม ตอนหนึ่งมีคำสงสัยตัวเองอยู่ประการหนึ่งว่า **"มีความไม่ค่อยดีอยู่อย่างหนึ่ง เรื่องติดรสชาติอาหาร"** คือ ทั้งๆ ที่พยายามปฏิบัติตามคำสั่งสอนของครูอาจารย์ทั้งหลาย แต่ก็สังเกตตัวเองได้ว่า ถ้าวันไหนมีภัตตาหารเป็นปกติธรรมดา เช่น น้ำพริกผักต้ม หรืออาหารพื้นบ้านทั่วๆ ไป เมื่อฉันเข้าไปแล้วก็มีความสุขกายสบายใจเป็นธรรมดาตามความเคยชินอย่างนี้เป็นธรรมชาติสอนให้คิดว่า **"ถ้าตัวเราตรง ก็ไม่ต้องกลัวเงาของเราคดเป็นอย่างอื่น ถ้าใจเราตรง ความซื่อสัตย์มั่นคงเป็นความดีสูงสุด"** แต่ถ้าวันไหนมีอาหารที่พิเศษพิสดารขึ้น เช่น แกงกะทิ หมูย่าง ต้มข่าไก่ เป็นต้น มากกว่าปกติก็ชักจะรู้สึกสนุกสนานผิดธรรมดาไปหน่อย เพราะติดในรสชาติของอาหารอร่อยๆ จนกระทั่งเกิดความรำคาญตัวเองขึ้นมา จึงต้องแก้ไขดัดนิสัยตัวเองด้วยการฉันเฉพาะอาหารผักเสียอย่างเดียว จะได้สบายกายสบายใจ นี่ก็เท่ากับมีสติรู้ทันทีกิเลสขึ้นมาหน่อย

พยายามปรับความคิดให้มันรู้สึกยากลำบากต่อการได้มายิ่งขึ้น ให้รสชาติอาหารเป็นธรรมดาๆ มากขึ้นด้วยเหตุนี้เอง ทำให้เกิดความคิดขึ้นมาอย่างหนึ่งว่า พระเถระก็ดี อุบาสกอุบาสิกาก็ดี ที่ภาวนาด้วยการปฏิบัติธรรมจริงๆ มีจิตสูงขึ้นไป ชะรอยจะตัดความยินดีในรสอาหารเสียได้ จึงไม่ยินดียินร้ายในรสอาหารเสียเลย ไม่ว่าจะเป็นอาหารอะไร ล้วนพอใจทั้งสิ้นที่จะได้รับ ไม่รู้สึกรังเกียจไม่รู้สึกอร่อยหรือไม่เรียกร้องการปรุงรสเพิ่มเติม นับว่าเป็นที่น่าชื่นชมควรแก่การคารวะยิ่งนัก ทำให้คิดว่า **"ความสุขจริงกับความสนุกจะเกิดขึ้นคล้ายๆ กัน แต่จะจบลงต่างกัน"** เพราะความสุขจะไม่กลับทุกข์อีก แต่ความสนุก ตื่นเต้น พอจบจะกลับไปทุกข์อีก

เมื่อถึงตรงนี้ทำให้คิดถึงท่านเจ้าประคุณสมเด็จพุฒาจารย์(โต)

มีบันทึกไว้ว่า ท่านรับนิมนต์จากชาวบ้าน เมื่อไปถึงได้สวดมนต์ทำบุญ แล้วชาวบ้านก็พากันนำเอาอาหารเลิศรสต่างๆ มาถวาย สมเด็จฯ ท่านก็สั่งให้ลูกศิษย์ไปเอาใบตำแยอ่อนๆ มา แล้วท่านก็ใส่ลงไปในอาหาร

ส่วนชาวบ้านเห็นเข้าก็พากันคัดค้านว่า มันจะเสียรสชาติหมด... สมเด็จฯ ท่านก็หัวเราะว่า ก็ดีสิจ๊ะ...ข้าจะได้ไม่ต้องติดในรสอาหารของพวกเจ้า ชาวบ้านก็มองอย่างงงๆ แล้วก็ส่งยิ้มให้ท่านสมเด็จฯ นี่เป็นส่วนหนึ่งของพระมหาเถระคือ สมเด็จโตฯ ซึ่งท่านเป็นพระปฏิบัติไม่ยึดติดในรสอาหาร นี่ก็เป็นแบบอย่างที่สำคัญสำหรับนักปฏิบัติ เพราะถ้าติดในรสอาหาร รับประทานจนเกินขนาดมันเกิดโทษ ในขณะปฏิบัติได้ หรือคนธรรมดาก็เหมือนกัน... เมื่อรับประทานจนเกินขนาดแล้วมันก็จะเกิดโรค เกิดทุกข์ทางกายตามมา เราต้องสะท้อนใจเราเสมอว่า **"ถ้าเราไม่เคยผ่านชีวิตที่เกินทนหรือความทุกข์ที่เกินทนมา บางทีมันอาจทำให้คุณภาพของความเป็นมนุษย์ต่ำลง เปราะบางกับชีวิตจริงมากขึ้น"** น่าคิดนะ

พอคิดได้เช่นนี้แล้ว จึงเข้าไปหาพระอาจารย์ และกราบเรียนท่านถึงความคิดของตน พร้อมทั้งขอทราบความคิดเห็นของท่าน พระอาจารย์ใหญ่บอกว่า **"เข้าใจถูกครึ่งหนึ่ง เข้าใจผิดครึ่งหนึ่ง แต่ก็เป็นการดีแล้วที่มาพบ เพื่อพยายามทำความเข้าใจ"** จริงๆ แล้วท่านอาจารย์ก็อธิบายต่อไปว่า ที่ว่าเข้าใจถูกนั้น ก็คือท่านผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบแล้วสามารถตัดความยินดีในรสอาหารได้จริง ไม่ว่าเป็นอาหารอะไร..? ก็ทำใจให้มันเป็นรสเดียวกันหมด

แต่ที่ว่าผิดนั้นก็เพราะท่านมีความรู้สึกรับรู้ถึงรสอาหารได้เป็นอย่างดี ผิดคนธรรมดาสามัญ ทั้งนี้ถ้าจิตของเราไม่เข้าไปปรุงแต่งอาหารกำหนดรสเอง แต่พิจารณาสักว่านี่เป็นอาหาร นี่เป็นคำข้าวที่รับ

ประทานเข้าไป อย่างนี้ รสชาติอาหารก็ทำร้ายจิตใจเราไม่ได้ เราก็รู้ตัวเสมอว่า **"ใจเราคิดทำลายใครมากเท่าไร ใจเราจะถูกทำลายก่อนมากเท่านั้น มันเหมือนลูกระเบิดก่อนมันจะทำลายคนอื่น มันต้องทำลายตัวมันเองก่อน"** นี่เอง

มนุษย์ที่ติดในรสชาติของอาหารก็เป็นเช่นนี้ กลายเป็น **"โรคลืมตัว ลืมใจ ลืมพิจารณา"** ซึ่งเป็นโรคที่ร้ายแรงมาก แต่เมื่อใดใจของผู้ปฏิบัติเข้าถึงรสชาติที่แท้จริงของความเป็นธรรมดาแล้ว กำหนดรสชาติทุกรสชาติให้เหมือนกันก็จะเข้าถึงความเป็นธรรมดา มันเป็นของมันเช่นนั้นเอง ถ้าจิตไม่เข้าไปปรุงแต่งที่สุดก็จะถึงอารมณ์ธรรมดา เรียกว่า **"จิตมันถึงจุดของการหยุดปรุงแต่งรสชาติ ทุกอย่างก็เป็นธรรมดาหมด"** อาหารที่กินเข้าไปทุกชนิดก็ถึงความเป็นธรรมดา เป็นเหมือนกันเช่นนั้นหมด

□ กฎแห่งกรรม...ที่ไม่ลืมตอบสนอง

เรื่องกฎแห่งกรรม ถ้าเป็นทางร้ายแล้วเป็นเรื่องของการก่อหนี้และชดใช้หนี้เวรของกรรมเก่า เหมือนหนี้เวรที่ไม่อาจจบลงได้ คือ ไม่ลืมที่จะตอบสนอง ลองพิจารณาดู **"คนที่ยืนอยู่ในที่มืดไม่สามารถมองเห็นเงาของตนเองได้ ดวงตาของคนไม่อาจเห็นขนตาของตัวเองได้"** ต้องอาศัยสิ่งช่วย เรื่องที่จะเล่านี้ เป็นเรื่องเก่าเล่าสืบกันมา เก็บไว้สอนลูกหลานได้ไม่มากก็น้อย มีเรื่องอยู่ว่า

มีสามีภรรยาของครอบครัวหนึ่ง มีฐานะปานกลาง มีความเชื่อถือในคำสอนของพระพุทธเจ้าในเรื่องทาน จึงชอบทำทาน ตักบาตรถวายสังฆทานพระสงฆ์ สงเคราะห์คนยากจนหรือคนที่ด้อยโอกาสกว่าเสมอ ต่อมาระยะหนึ่งขาดแคลนเงินทอง จำต้องกู้เงินเพื่อนบ้านมาใช้จ่ายโดยคิดว่า เมื่อทำมาหากินด้วยอาชีพขายของชำดีขึ้นค่อยชดใช้

ทีหลังก็ได้ ภาวะเงินฝืดเคือง ก็ยังคงทำทานอย่างที่ปฏิบัติมา ส่งได้แต่ดอกเบี้ย แต่ไม่พอจะส่งต้นได้ เจ้าของเงินมีความจำเป็นจะต้องใช้เงิน แต่ขอเงินคืนไม่ได้ จนถึงกับทะเลาะกัน

อย่างนี้ก็เหมือนหนี้กรรม...ระหว่างเจ้าหนี้กับลูกหนี้ ลูกหนี้ไม่สามารถชำระเงินต้นได้ ระยะหลังเมื่อทะเลาะกันบ่อยๆ เข้า ดอกเบี้ยก็ไม่ได้ เงินต้นก็ไม่ได้ให้ จนทั้งสองฝ่ายต่างล้มหายตายจากกันไป กลายเป็น **"หนี้กรรม"** ข้ามภพข้ามชาติตามมาอย่างอัศจรรย์

ในชาติต่อมาลูกหนี้ได้เกิดในตระกูลเศรษฐี ด้วยอานิสงส์แห่งทาน แต่ไม่มีลูก เย็นวันหนึ่งขณะที่ทั้งสองคนยืนอยู่หน้าบ้าน มีชายหญิงแปลกหน้าสองคนแต่งตัวชุดไว้ทุกข์ เดินเข้ามาหาแล้วกล่าวขึ้นว่า **"ข้าพเจ้าทั้งสองมาขอทวงเงินจากท่านทั้งสอง"**

เศรษฐีทั้งสองตกใจพร้อมกับพูดว่า "อ้าว...! ทำไมพูดอย่างนี้ ตั้งแต่เกิดมาข้าพเจ้าไม่เคยยืมเงินใครเลย"

ชายแปลกหน้าพูดว่า "ท่านคงลืมไป ท่านได้ยืมเงินของเราทั้งสองหลายครั้ง ท่านจำได้หรือเปล่า"

เศรษฐียืนงง เมื่อถูกยืนยันเช่นนั้น จึงพูดว่า "ท่านมีหลักฐานอะไรที่แสดงว่าข้าพเจ้าเป็นหนี้ท่าน เราไม่เคยยืมเงินใครเลย ทำไมมาตู่ข้าพเจ้าเช่นนี้"

เจ้าหนี้ทั้งสองไม่ตอบ ก้มหน้าเดินตรงเข้าบ้านเศรษฐี เศรษฐีตกใจร้องเรียกคนในบ้าน ให้ช่วยจับคนทั้งสองที่บุกขึ้นบนบ้าน แต่หาเท่าไรก็ไม่พบคนทั้งสองจนอ่อนใจ ต่อมาอีกไม่นาน ภรรยาเศรษฐีก็ตั้งครรภ์ ทำให้เศรษฐีและภรรยาดีใจมากที่ได้ลูกไว้ครอบครองสมบัติต่อไป แต่ขณะที่กำลังท้องก็กลายเป็นคนขี้โรคสามวันดีสี่วันไข้ รักษาอย่างไรก็ไม่หาย สิ้นเปลืองเงินทองไปเป็นอันมาก

เมื่อคลอดลูกออกมาเป็นแฝดชายหญิง ทารกทั้งสองคนเป็นคนขี้โรคเหมือนแม่ พ่อแม่รักลูกทุ่มเทเงินทองรักษาลูกทั้งสอง กว่าแม่ลูกจะแข็งแรง เงินทองหมดสิ้นไปมาก เมื่อลูกชายเข้าโรงเรียนประถม มัธยม ทะเลาะกับเพื่อนนักเรียนขโมยปืนพ่อไปยิงเพื่อนจนบาดเจ็บสาหัสพิการ เด็กถูกยิงเป็นลูกของผู้มีอำนาจ จึงต้องเสียเงินค่ารักษาและทำขวัญด้วยเงินก้อนใหญ่จึงวิ่งเต้นระงับคดีได้

เมื่อลูกชายหญิงทั้งสองจบการศึกษา มิได้ทำงานหรือประกอบอาชีพใดๆ มีแต่เที่ยวเตร่หาความสำราญเล่นการพนัน ผลาญเงินทองทรัพย์สินของพ่อแม่จนเกือบหมดเกลี้ยง กลายเป็นครอบครัวยากจน พ่อแม่ชราหากินไม่ได้ มีเงินเหลืออยู่จำนวนเล็กน้อย

วันหนึ่งสองตายายปรึกษากัน ให้ลูกทำสัญญาว่าจะไม่ใช้เงินจำนวนนั้น ทรัพย์สินก็หมดแล้วไม่มีจะขาย จึงเรียกลูกทั้งสองมาพบและพูดว่า “**นี่แหละลูกรักทั้งสอง เจ้าเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้วพ่อแม่ก็ชรามาก ทำมาหากินต่อไปอีกก็ไม่ได้ เงินทองทรัพย์สินเจ้าก็นำไปใช้หมดแล้ว ยังเหลืออยู่จำนวนเล็กน้อย ขอให้เจ้าเซ็นสัญญาว่าจะไม่ขอเงินไปใช้อีก พ่อแม่ขอเอาไว้ใช้ก่อนตาย**” ลูกทั้งสองลงชื่อท้ายสัญญาให้

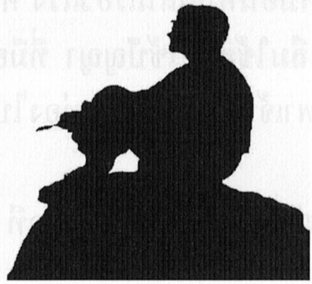
นับแต่วันนั้นมาลูกทั้งสองก็ไม่ได้ไปเที่ยวเตร่ที่ไหนเหมือนเช่นเคยมาก่อน มีอาการหงอยเหงาอยู่ ๓- ๔ วัน เย็นวันนั้นลูกทั้งสองเข้านอนแต่หัวค่ำ สองตายายไม่เห็นลูกตื่นเช้าเช่นวันก่อนๆ จึงพากันเข้าไปดูที่ห้องนอน พบว่าลูกทั้งสองตายเสียแล้ว แพทย์ตรวจพบว่าคนทั้งสองตายด้วยโรคหัวใจวาย ต่อมาสองตายายได้ตายด้วยความยากจน นี่แหละเป็นเรื่องราวหนี้สินที่เราหลงลืม เราขาดสติ เป็นสิ่งข้ามภพ ข้ามชาติมาทวงกัน เรามีสิ่งใดที่ผิดพลาดควรรีบแก้ไขในชีวิตที่เรายังมีอยู่นี้ อย่าลืมสติเป็นผลกรรม จงจำไว้ว่า **“ถ้าทำผิด ต้องแก้ไข ให้ถูกต้อง ถ้า**

พูดผิด ต้องขอโทษแล้ว..พูดใหม่ให้ถูกต้อง ถ้าคิดผิด ต้องคิดใหม่ให้ถูกต้องมิฉะนั้น จะเป็นกรรมติดตัวไปตลอดชีวิต" ถึงขนาดข้ามภพข้ามชาติได้

จงจำไว้ว่า "OUR DEEDS DETERMINE US, AS MUCH AS WE DETERMINE OUR DEEDS. การกระทำตัดสินเราเท่าๆ กับที่เราตัดสินใจกระทำ" ผลกรรมมีจริงๆ เราอย่าดูหมิ่นกรรมเล็กน้อย

ถ้าเราไม่เคยผ่านชีวิตที่เกินทน
หรือความทุกข์ที่เกินทนมา
บางทีมันอาจทำให้คุณภาพของ
ความเป็นมนุษย์ต่ำลง
เปราะบางกับชีวิตจริงมากขึ้น

สิ่งไม่คาดหวัง มักเกิดขึ้นเสมอ



โลกมนุษย์หลายคนบอกว่า น่าอยู่มาก แต่ก็ยังมีคนอีกมากมายที่ไม่อยากอยู่บนโลกนี้ เพราะเกลียดคนรอบข้าง เพราะชีวิตไม่ได้อย่างใจตัวเอง เราเคยมองตัวเองไหมว่า ความหวังของเราหมดไปแล้วหรือ...? กำลังใจยังมีอยู่ไหม..? นี่น่าจะเป็นคำถามสำหรับหลายๆ คนที่ท้อแท้ และกำลังจะโยนความหวังทิ้งไป ให้เหลือไว้แค่ความสิ้นหวัง ท้อแท้ ท้อถอย เพียงแค่ลืมพิจารณาว่า **"ชีวิตมนุษย์เรา ถ้ารักความถูกต้องมากกว่าถูกใจ สังคมจะเป็นสุข แต่รักความถูกใจมากกว่าถูกต้อง ชีวิตและสังคมจะตามมาด้วยความบรรลัย"** เพราะไม่มีอะไรได้อย่างใจเราไปทุกอย่าง

อ้าว...แล้วความหวังที่อยู่ในชีวิตได้ตายไปตั้งแต่เมื่อไหร่ เคยถามไหม..? สำหรับคนสิ้นหวังมันไม่มีชีวิตแล้วจริงๆ หรือ น่าคิดใหม่อีกสักครั้งนะ อย่าลืมความจริงที่ว่า **"ถ้ายิ้มให้กับคนที่อยู่ในกระจก**

รับรองว่าเขาต้องยิ้มตอบกลับมาทุกครั้ง" เห็นไหม...! สัจธรรมยังมีอยู่จริง

หลายคนอาจจะพยายามสะกิด ปลุกความหวังขึ้นมา ในขณะที่ความหวังกำลังใจนั้นดูเหมือนหมดสิ้นเรี่ยวแรง ความพยายามที่จะช่วยความหวังทุกวิถีทาง จนลืมใช้สติ ใช้ปัญญา ที่มีอยู่ในตัวในตนไปเสียแล้ว บางครั้งก็อยากจะพาเจ้าความหวังมันท่องไปให้ไกลที่สุดเท่าที่จะช่วยมันได้

หากแต่ว่ามันก็ไม่ยอมฟื้นคืนกลับมาสักที แล้วจะทำเช่นไรดีเล่า?

บางทีมันหมดซึ่งหนทางแล้วจริงๆ หากว่าแท้จริงมันไม่ได้เป็นเช่นนั้นหรอก มันไม่ได้เลวร้ายเกินไป ความหวังยังไม่ได้ตายไปจากใจเราจริงๆ เฮ้..! นี่มันยังหายใจอยู่นี่ ชีวิตเราก็ยังเป็นชีวิตอยู่นี่ ทำไมเราถึงท้อแท้จัง ลองใคร่ครวญดูสิว่า **"มองโลกในแง่ดีก็เบาสบายเป็นสุขกว่าจมอยู่แต่ในแง่ร้าย แต่อาจทำให้ชีวิตเราประมาท มองในแง่ร้ายก็หนักเป็นทุกข์ ใจกังวล เราจึงมองทุกสิ่งให้พอดี ให้วางใจเป็นกลางมีสติแล้วเราจะได้ความสุขเอง"** บางทีความหวังและกำลังใจมันจะเกิดขึ้นเอง

เฮ้ย...! หัวใจเรามันยังเต้นอยู่ด้วย ขอน้ำแห่งสติมาลดลงเพื่อสร้างความหวังและกำลังใจสักหน่อยสิ...! อ้าว..! เร็วๆ เข้า เป็นไงแล้วนั่นไง เจ้าสติ เจ้าปัญญา กำลังมา กำลังจะเกิดในสมองเรา จะเป็นกำลังใจให้เรามีความหวังแล้ว ได้ผลจริงๆ ด้วย... เจ้าความหวังยังมีแรงสู้นะเนี่ย เพียงใช้คำว่า **"ให้มันแค่...รอเวลาของมันอยู่"** เราจะให้มันเกิดขึ้นมาอีก มันอาจเป็นความสับสนของใครบางคนเท่านั้น

☐ **ขโมยจำเป็น**

ตัวอย่างสิ่งคาดไม่ถึง...ขณะสนทนากับชายหนุ่มคนหนึ่งเล่าให้

ผู้เขียนฟังว่า สมัยเป็นเด็กได้มีความทรงจำอันมิอาจลืมได้ว่า **“ไอ้เด็กขี้ขโมย”** เขากลายเป็นนายแพทย์ได้ เพราะเขาพัฒนากายใจตนเองให้มีความหวัง ให้เป็นนักสู้ชีวิต... ตัวอย่าง การสะท้อนชีวิต

อย่าหนีนะ **“ไอ้เด็กขี้ขโมย”** เสียงผู้หญิงวัยกลางคนคนหนึ่งตะโกนลั่น พร้อมกับมีเด็กคนหนึ่งกับผู้หญิงอีกคนหนึ่งวิ่งผ่านเขากับแม่ที่กำลังซื้อเนื้อหมูในตลาดไปอย่างรวดเร็ว ทั้งแม่และเขาหันไปดูทันเห็นน้าผู้หญิงคนนั้นแค่แวบเดียว แม่ถามเขาว่า อ้าว นั่นป้าร้านขายของไม่ใช่เหรอ..!

ชายหนุ่ม : ใช่ครับแม่ แกวิ่งไล่ใครกันล่ะ

ป้าคนนั้นชื่อว่า **“ป้าแดง”** เป็นแม่ค้าขายของชำสารพัดอย่างในตัวตลาดในอำเภอที่เขาอยู่ มีฐานะจัดว่าดีกว่าแม่ค้าคนอื่นๆ ในละแวกเดียวกัน และเป็นที่รู้จักกันว่าแกเป็นคนที่ขี้เหนียวอย่างร้ายกาจ แถมปากจัดที่สุดในตลาด! อีกด้วย

ใครต่อราคาของมากเกินไปหรือถามราคาแล้วไม่ซื้อป้าแกจะโวยวายชนิดต้องรีบเผ่นออกจากร้านแทบไม่ทันทีเดียว เสียงเอะอะดังมากขึ้น เขาหันไปมองป้าแดงจับข้อมือเด็กผู้ชายคนหนึ่งอายุประมาณ ๘-๑๐ ขวบ ซึ่งกำลังดิ้นรนอยู่ และป้าแกกำลังจะลงไม้ลงมือ แม่จึงเดินเข้าไปถาม พี่แดง มีอะไรหรอคะ...

ป้าแดง: ก็ไอ้เด็กเวรนี่นะสิ มันมาทำทีจะขอซื้อยาแก้ปวดกับยาธาตุ พอฉันหยิบส่งให้มันก็วิ่งหนีมาเลย เงินก็ไม่จ่าย พูดจบป้าแดงก็ตบหัวเด็กคนนั้นอย่างแรงหนึ่งที และคงจะมีตามมาอีกหลายทีแน่ ถ้าแม่เขาไม่ห้ามไว้

แม่: ตายแล้วพี่แดง อย่าถึงกับลงไม้ลงมือกันเลยนะ แล้วนี่จะทำไงต่อ... แม่คิดจะตัดบทเพราะเห็นว่าเรื่องราวชักจะไปกันใหญ่

ป้าแดง: เรียกตำรวจมาเอามันไปเข้าคุกนะสิ เสียนิสัย พ่อแม่ไม่สั่งสอน ยังเด็กตัวแค่นี้ก็ริจะเป็นขโมยเสียแล้ว ต่อไปก็คงต้องเป็นโจรปล้นเขากินแน่

เขาสะกิดแม่ทันทีพร้อมกับมองพลางส่ายหัวน้อยๆ ทำนองว่าอย่าไปยุ่งดีกว่า แม่มองเขาแล้วมองเด็กคนนั้นซึ่งท่าทางเหมือนกำลังจะร้องไห้ แม่นิ่งคิดอยู่ครู่หนึ่ง แล้วหันไปพูดกับป้าแดงว่า อย่าให้ถึงอย่างนั้นเลยนะพี่แดง เด็กมันคงอยากซื้อยาแต่ไม่มีเงินนะ เอาเป็นว่าฉันจ่ายให้แล้วกันนะ กี่บาทกันล่ะ ถ้ามองให้ดีแล้วก็นับว่า เด็กชายคนนั้นยังโชคดีอยู่บ้าง

ในที่สุดเรื่องก็จบลงโดยการที่แม่ยอมจ่ายเงินค่ายาแก้ปวดกับยาธาตุ แล้วแม่ก็จูงเด็กคนนั้นออกมาจากตลาด แต่ป้าแดงยังไม่วายเตือนแม่ คุณใจดีกับเด็กขี้ขโมยแบบนี้ ระวังจะเสียใจทีหลังนะคุณ

แม่ไม่ได้ตอบอะไร แต่พอเดินห่าง จากร้านพอสมควรแล้วแม่ก็ถามว่า ทำไมหนูขโมยของป้าเขาละ

เด็กคนนั้นเงยหน้าที่เต็มไปด้วยน้ำตาขึ้นมองแม่ แล้วตอบสะอึก สะอื้นอย่างน่าสงสารว่า แม่ผมปวดท้องมากเลยครับ แล้วแม่ก็ไม่มีเงินไปหาหมอ ผมก็เลยต้อง... ! เขาไม่มีเสียงที่จะตอบต่อไป

แม่...เธอมองหน้าเด็กคนนั้นอยู่ครู่หนึ่ง แล้วยื่นผลไม้ที่ซื้อมาให้เด็กคนนั้นถุงหนึ่ง แล้วบอกว่า ทีหลังอย่าขโมยของใครนะลูก ถ้าไม่มีเงินมาขอเงินน้าไปซื้อก็ได้นะ น้าชื่อวิไล เปิดร้านเย็บผ้าอยู่ใกล้ๆ นี่เอง ถามคนแถวนี้ก็ได้รู้จักน้าแทบทุกคนเลยแหละ แต่ป้าก็ไม่มีเงินมากนะ ถ้าขอพอช่วยได้ป้าจะช่วยหนู

เอ้า! เอาส้มไป ฝากคุณแม่ซิ คนป่วยนะต้องกินผลไม้มากๆ จะได้หาย! ไวๆ รู้มั้ย แม่เสริมพร้อมกับยิ้ม เด็กคนนั้นอึ้งอยู่ครู่หนึ่งก่อนที่

จะรับส้มพร้อมกับพูดขอบคุณแม่แล้วเดินจากไป หลังจากนั้นพอกลับมาถึงบ้าน

เขาก็ถามแม่ทันที ทำไม...? แม่ต้องช่วยเด็กคนนั้นด้วยล่ะ รู้จักกันหรือขอรับ

แม่ยิ้มแล้วตอบเขาว่า ไม่รู้จักหรอก แต่แม่เห็นเด็กคนนั้นรับจ้างหาบขนมขายอยู่แถวบ้านเราน่ะลูก แต่แกคงจำแม่ไม่ได้หรอก แม่ซื้อขนมแกอยู่ไม่กี่ครั้งเอง

ชายหนุ่ม: แต่นั่นก็ไม่ใช่เหตุผลที่จะต้องช่วยเหลือเขา ถ้าเขาเป็นขโมยนี่แม่

แม่มองหน้าลูกแล้วพูดว่า แม่เชื่อว่า **"เด็กที่เคยหาเงินด้วยตัวเองมาก่อนตั้งแต่อายุน้อยๆ จะต้องเป็นเด็กที่มีความรับผิดชอบ รู้คุณค่าของเงินทุกบาททุกสตางค์ว่า กว่าจะได้มามันเหนื่อยยากขนาดไหน"** และคนที่มีความรับผิดชอบนะจะไม่มีทางขโมยของใครง่ายๆ นอกจากจะจำเป็นจริงๆ เมื่อเขาไม่มีทางอื่นให้เลือกแล้วเท่านั้น ลูกจำไว้ว่า **"ลูกจงเลือกให้ของขวัญแก่คนที่ไม่เคยได้ ดีกว่าให้คนที่ได้มากมาย จนจำชื่อคนให้ได้ไม่หมด"** เพราะคนๆ นั้นจะรู้คุณค่าของสิ่งนั้นมากมายเท่าชีวิต

เขาฟังแล้วก็ถามแม่ต่อว่า แล้วต่อไปถ้าเขามาขอเงินแม่ไปซื้อยาอีกแม่จะให้เขาหรือเปล่า

แม่ : ให้สิลูกถ้ามันไม่มากไม่มายอะไร...?

ชายหนุ่ม: แล้วแม่ไม่เสียดายเงินเหรอ บ้านเราก็ไม่ได้ร่ำรวยเหมือนบ้านป้าแดงเขานะแม่

ลูกจำไว้ว่า **"ถึงแม่จะไม่มีเงินทองมากนัก แต่การที่แม่ได้ช่วยเหลือคนที่กำลังลำบากกว่าเรานะ มันทำให้แม่มีความสุข"** แล้วยังได้

บุญอีกด้วยนะ แค่นี้แม่ก็พอใจแล้ว ไม่อยากได้อะไรตอบแทนหรอก

แล้วแม่ก็พูดต่ออีกว่า จำไว้นะลูก **"คนเรานะต้องรู้จักให้อภัยและให้โอกาสคนอื่นแก้ตัวเสมอ"** อย่างเด็กคนนั้น แม่มั่นใจว่าแกทำไปเพราะรักคุณแม่ของแกจริงๆ เหมือนลูกที่รักแม่นี่แหละ แม่ถึงช่วยแกเอาไว้ ลูกจำไว้อีกว่า **"คนเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่เขาสามารถเลือกทำดีเลือกเป็นคนดีได้"** ให้โอกาสกับเขาบ้าง

แล้วแม่ก็พูดต่อว่า ลูกอาจจะบอกว่าขโมยเป็นสิ่งที่ผิด ใช่ แต่บางครั้งคนเราก็ต้องมองด้วยว่า เขามีลักษณะอย่างไร อย่าคิดแต่เรื่องทรัพย์สินเงินทอง ตอนนี้ลูกอาจจะยังฟังไม่เข้าใจ แต่แม่เชื่อว่าสักวันลูกจะเข้าใจเองแหละว่า **"ความดีจะคุ้มครองคนที่ทำดี"** เสมอ

☐ อำนาจแห่งความดีมีจริง

หลังจากนั้น เขากับแม่ก็หันไปคุยเรื่องอื่นๆ กันต่อเขาเองไม่เคยคิดเรื่องนี้อีกเลย จนเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นทำให้เขาต้องย้อนกลับมาคิดถึงเรื่องนี้อีกครั้งทั้งน้ำตาว่า **"คำพูดของแม่ในครั้งนี้ถูกต้องที่สุดจริงๆ"** สิ่งที่ไม่คาดคิดอาจเกิดขึ้นได้

หลังจากนั้นเขาเรียนจบระดับปริญญาตรีจากสถาบันราชภัฏแห่งหนึ่งในตัวจังหวัด แล้วเขาก็ได้งานทำในโรงงานแห่งหนึ่งในตัวจังหวัดนั้นเอง เงินเดือนก็พอประมาณ สามารถเลี้ยงดูแม่ได้โดยไม่ขัดสนนัก

เขาก็เลยขอร้องให้แม่หยุดรับจ้างเย็บผ้า เพราะอยากให้แม่พักผ่อนบ้างหลังจากทำงานหนักมาสามสิบกว่าปี เพื่อส่งเขาเรียน แม่เชื่อเขายอมปิดร้าน แต่ก็ยังรับงานเล็กๆ น้อยๆ ของเพื่อนบ้านมาทำบ้างโดยไม่คิดเงินบ้าง คิดในราคาถูกบ้าง แม่บอกว่าถ้าไม่ได้ทำอะไรเลยจะรู้สึกเบื่อ **"ทำให้คนอื่นที่ทุกข์ยากกว่ามันได้บุญลูก"** เขาก็เลยต้องยอมตามใจ

แม่

เขาทำงานอยู่ประมาณสิบกว่าปี แม่ก็เริ่มรู้สึกไม่สบาย เริ่มจากปวดหัวบ่อยขึ้น ช่วงแรกๆ ไม่กี่วันก็หาย หลังจากนั้นก็เริ่มเป็นนานขึ้นเรื่อยๆ เขาบอกให้แม่ไปหาหมอ แล้วเขาก็พาแม่ไปหาหมอในเมือง หมอบอกว่าไม่เป็นอะไรมากแค่ทำงานหนักมากเกินไป หมอให้ยามาชุดหนึ่งพร้อมกำชับให้พักผ่อนมากๆ จะได้หายเร็วๆ หลังจากกินยาตามที่หมอสั่ง อาการปวดหัวของแม่ก็หายไป

เขาเริ่มสบายใจขึ้นและหลังจากไปหาหมอได้ประมาณหนึ่งเดือนแม่ก็เริ่มกลับมาปวดหัวอีก คราวนี้เป็นหนักมากกว่าครั้งที่แล้ว ยาที่เคยกินแล้วได้ผลมาก่อนก็ไม่ได้ผล เขากังวลใจมากพอถามหมอ หมอก็บอกว่าต้องไปตรวจที่โรงพยาบาลในกรุงเทพฯ เพราะว่าเครื่องไม้เครื่องมือพร้อมกว่าโรงพยาบาลต่างจังหวัด

หลังจากนั้นเขารีบพาแม่ไปกรุงเทพฯ ทันที ไปยังโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง เมื่อหมอตรวจแล้วบอกว่ามีเนื้องอกในสมองต้องผ่าตัดโดยด่วน หากปล่อยทิ้งไว้อาจไปทับเส้นประสาททำให้เป็นอัมพาตได้หรือถ้าผ่าตัดไม่ทันก็อาจร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต

เขาตกใจมากขอให้หมอผ่าตัดให้ทันที แต่หมอบอกว่าโรงพยาบาลที่นี่ไม่มีหมอผ่าตัดสมองที่มีความพร้อมที่จะผ่าตัดเนื้องอกในสมองเป็นอีกโรงพยาบาลหนึ่งซึ่งมีชื่อเสียงมากกว่า ดังนั้นหมอจึงต้องส่งตัวคนไข้ไปยังโรงพยาบาลนั้น เขาก็ตกลง

แม่จึงถูกส่งตัวมายังโรงพยาบาลดังกล่าวแล้ว แม่ก็ถูกส่งตัวเข้าห้องผ่าตัดทันที ขณะที่เขารออย่างกังวลใจอยู่ด้านนอก ทั้งเรื่องอาการป่วยของแม่ และจากคำพูดของหมอที่ทิ้งท้ายไว้ก่อนส่งตัวแม่มาที่โรงพยาบาลแห่งนี้ หมอบอกให้ทำใจไว้บ้าง เพราะการผ่าตัดสมองเป็นการ

ผ่าตัดที่เสี่ยงมาก โอกาสที่คนไข้จะเสียชีวิตมีมาก แม้การผ่าตัดจะประสบความสำเร็จก็ตาม

อีกเรื่องก็คือ ค่าใช้จ่ายในการผ่าตัดสมองค่อนข้างสูงเป็นหลักแสนบาท เมื่อรวมกับค่ายาระหว่างพักฟื้นคิดแล้วน่าจะต้องใช้เงินราวๆ ห้าแสนบาท เขาได้ยินแล้วแทบลมจับ เขาจะไปหาเงินห้าแสนบาทมาจากไหน ลำพังเงินเก็บของเขากับแม่ยังมีไม่ถึงสองแสนบาทเลย แต่ยังไงเขาก็ต้องรักษาแม่ให้หาย ส่วนเรื่องเงินไว้คิดทีหลัง

หลังการผ่าตัดเสร็จสิ้นลง เป็นโชคดีของแม่ที่การผ่าตัดประสบผลสำเร็จ และไม่มีอาการแทรกซ้อนใดๆ ทางโรงพยาบาลบอกให้พักฟื้นประมาณหนึ่งเดือนก็สามารถไปพักฟื้นที่บ้านได้ ทางโรงพยาบาลแจ้งรายการค่าใช้จ่ายทั้งหมดมาให้เขา

ปรากฏว่าเป็นเงินจำนวนไม่ถึงหนึ่งพันบาทเป็นค่าติดต่อประสานงานเท่านั้น เขาแปลกใจมาก จึงสอบถามกับนางพยาบาล นางพยาบาลบอกว่า คุณหมอที่เป็นคนผ่าตัดและเป็นเจ้าของไข้บอกไม่ให้คิดเงินกับเขาและแม่ ส่วนอะไรที่ขาดให้คิดกับคุณหมอแทน โดยที่ทางโรงพยาบาลก็ไม่ทราบสาเหตุ

เขาจึงขอพบคุณหมอคนนั้นเพื่อขอบคุณ นางพยาบาลบอกว่าหลังจากผ่าตัดเสร็จคุณหมอก็ถูกส่งตัวไปต่างประเทศทันทีเพื่อศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการผ่าตัดสมองที่อเมริกา แต่คุณหมอได้ฝากจดหมายไว้ให้เขากับแม่โดยกำชับกับทางโรงพยาบาลให้ฝากให้เขาพร้อมกับใบเสร็จค่าใช้จ่ายอื่นๆ ของทางโรงพยาบาลในวันที่แม่ สามารถออกจากโรงพยาบาลได้ เมื่อกลับถึงบ้าน เขากับแม่ก็เปิดอ่านจดหมายของคุณหมอคนนั้น เมื่ออ่านจบทั้งเขาและแม่ก็ร้องไห้ออกมาพร้อมกัน เนื้อความในจดหมายมีว่า

ข้าพเจ้านายแพทย์ผู้ผ่าตัด นางวิไล ใจใสสะอาด ขอสรุปค่าใช้จ่ายในการผ่าตัดทั้งหมด... ค่าผ่าตัด 0 บาท ค่ายาทั้งหมด 0 บาท ค่าใช้จ่ายอื่นที่เหลือ 0 บาท รวมเป็นเงินทั้ง หมด 0 บาท

ป.ล. ค่าใช้จ่ายทั้งหมดได้รับแล้ว เมื่อยี่สิบกว่าปีก่อนด้วยยาแก้ปวด ยาธาตุ และส้มหนึ่งถุง ขอให้สุขภาพแข็งแรงไปอีกนานๆ นะครับคุณน้า (จากอดีตเด็กน้อยผู้ไม่เคยลืมบุญคุณ)

□ไม่มีสิ่งใดสมบูรณ์ที่สุด

คนทุกคนในโลกกลมๆ ใบนี้ มีความทะเยอทะยานเหมือนกันหมด หากแตกต่างกันก็คงเพียงแค่...ใครจะมากใครจะน้อยกว่ากันเท่านั้น ความทะเยอทะยานที่ว่าน่าจะหมายถึง ความคิดที่อยากจะนำพาชีวิตไปสู่จุดที่สูงที่สุด ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใด แต่อย่าลืมเตือนใจตนเองเสมอว่า **"เมื่อเกิดอะไรขึ้นกับชีวิตเรา อย่าไปโทษว่า เป็นสิ่งที่คนอื่นทำร้ายเรา อย่าไปโทษว่า โชคชะตาไม่ดี ดวงไม่ดี อย่าไปโทษว่า สิ่งนั้นสิ่งนี้ มาบันดาลให้เกิดขึ้น แต่ให้คิดอย่างถูกต้องว่า มันเป็นการกระทำของเราเอง"** ไม่อดีตก็ปัจจุบันนั่นเอง

ในทางโลกียสุขก็อยากรวยที่สุด ในทางธรรมก็อยากพบนิพพาน แล้วมันจะสำเร็จหรือไม่ มันก็ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขที่ตัวเราเอง เข้าทำนองที่ว่า **"ผู้ชนะไม่เคยลาออกจากความพยายาม อดทนและผู้ลาออกก็ไม่เคยชนะในบทเรียนแห่งชีวิตเลย"** คนเราจึงควรให้โอกาสกับชีวิต

บางทีความทะเยอทะยานที่ว่าก็กลายเป็นกิเลสที่ทำให้คนเราอยากได้อยากมี เมื่อได้แล้วเมื่อมีแล้วก็อยากได้ อยากมีอีกไม่มีความพอดีในชีวิต ไม่มีคำว่าดีที่สุดลองย้อนกลับไปมองต้นทุนของชีวิตคนเรา

คิดว่า **“จง...อ่อนแอพอที่จะรับรู้ว่า ลำพังเรานั้นทำอะไรไม่ได้ทุกอย่างให้สมบูรณ์ได้ เพราะบางครั้งเราต้องอาศัยสิ่งรอบข้างช่วยเหลือเรา”** แท้จริงแล้วเราก็ตัวเปล่าเล่าเปลือยมาตั้งแต่เกิด สิ่งที่ติดตัวมาก็เป็นเพียงวัตถุนอกกาย ที่สักวันก็ต้องสูญสลายหายไป คือ **“ตัวเรา”** นั่นเอง

หากเราไม่ยึดติดอยู่กับความสะดวกสบายและไม่ยึดติดอยู่กับจำนวนเงินตราที่เราต้องหามาเพิ่มมากขึ้น เรื่อยๆ ทุกวัน จนทำให้เราหลงคิดว่าสิ่งเหล่านี้จะบันดาลให้เราเป็นเทพเจ้าได้ ทำให้เราอยู่เหนือคนอื่นและทำให้เราเป็นผู้ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลกใบนี้

เราจะค้นพบว่า จริงๆ แล้วเราก็แค่มนุษย์ธรรมดาคนหนึ่ง ที่มีความสุขในชีวิตได้ ใช้ชีวิตที่เรียบง่ายได้

ทานอาหารแต่ละมื้อได้อย่างอิ่มหนำสำราญ มีเวลาได้ดูหนังดีๆ บ้าง มีโอกาสฟังเพลงเพราะๆ มีห้วงเวลาที่ได้อยู่กับคนที่เรารัก ได้ทำอะไรดีๆ แก่เขา ได้สังสรรค์กับครอบครัวทำให้คนในครอบครัวมีความสุขและไม่ต้องใช้ชีวิตด้วยการวิ่งแล้วก็ให้เร็วขึ้นไปเรื่อยๆ มีเวลาคิดถึงธรรมและปฏิบัติธรรมบ้าง

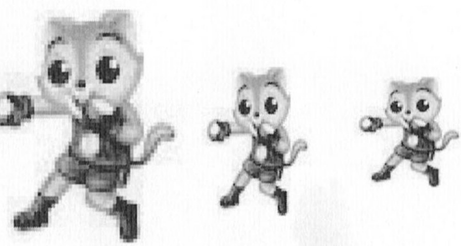
หากวันนี้เราต้องเหนื่อยกับการวิ่งอยู่ตลอดเวลาลองแวะพักเพื่อให้ตัวเองได้ชื่นชมสิ่งต่างๆ บริเวณข้างทางบ้าง ลองคิดบ้างว่า **“ความสุขที่แท้จริงคือ ความเรียบง่ายแบบธรรมชาติของชีวิต อะไรที่มันไม่ใช่ความเรียบง่าย มันไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เพราะมันต้องมีการแข่งขันและแสวงหาอย่างไม่สิ้นสุด”** เราจะได้มีเวลาเป็นของตัวเองมากขึ้น ไม่ต้องกังวลและเป็นทุกข์เป็นร้อน ที่จะต้องรีบไปให้ถึงปลายทาง ปล่อยใจเพลิดเพลินไปกับการหาความสุขของชีวิตจะดีกว่า

นำคณะพระสงฆ์และสามเณรภาคฤดูร้อน
เดินธุดงค์ ประจำปี ๒๕๕๘



จงเลือกให้ของขวัญแก่คนที่ไม่เคยได้
ดีกว่าให้คนที่ได้มากมาย
จนจำชื่อคนให้ได้ไม่หมด

เตือนใจ
ในความคิดตัวเอง



หลายครั้งผู้เขียนนั่งมองดูจิตใจตัวเอง บางทีมันดูใจกล้าหาญเกินมนุษย์ บางครั้งใจเราท้อแท้ต่ำสุด เบื่อชีวิต เบื่อการผันแปรของชีวิตครั้งใหญ่ๆ แต่ในที่สุดอยากบอกกับตัวเองว่า **"อย่าหวั่นใจ เพราะยังมีใครบางคนเอาใจช่วยเราอยู่"** อย่างน้อยที่สุดก็คือ **"ใจเราเอง ที่ศรัทธาในตัวเราเองที่ไม่มีใครลบมันออกไปได้"** เลย เพราะถ้าเราไม่ศรัทธาในตัวเองก็อย่ามีชีวิตอยู่เสียดีกว่า มันไร้ค่าจริงๆ

ความเจ็บปวดทางกายไม่ใช่สิ่งน่ากลัว เพราะมันรักษาด้วยยาทาก็หายได้โดยง่าย ถึงความเจ็บปวดที่หนักหนาสาหัสจะอยู่เพียงชั่วครู่ก็จะบรรเทารักษาไปได้ **"ส่วนความเจ็บปวดที่ค้างอยู่เนิ่นนานบางทีข้ามเดือน ข้ามปี ข้ามภพชาติ ย่อมเป็นความเจ็บปวดที่ยาวนาน"** ในสังสารวัฏแห่งการเวียนว่ายตาย เกิดนั่นเอง

หากเราล้มลงจงพร้อมที่จะลุกขึ้นสู้ ฟ้ายังเป็นฟ้าใสอยู่เสมอ หากใจเรายังสู้ บางทีอาจมีเมฆดำเคลื่อนมาบังให้เห็นเงามืด แต่ไม่นาน

นักเราก็จะคืนสู่ฟ้าสว่าง หายมืดมน มันก็เหมือนชีวิตคนเรา ยามเศร้าอะไรๆ ก็ดูหม่นหมองไปหมด จะทำอะไรก็กังวลไปหมด ลองฝึกคิดว่า **"เราพยายามทำตัวมีค่าให้สมกับที่เกิดมาเป็นมนุษย์"** ทำหน้าที่เป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์สิ เราจะได้เป็นสุข

เมื่อมีทุกข์ต้องทนและเอาชนะมัน เชื่อกันว่า ดวงดาวที่เราเห็นอยู่บนท้องฟ้านั้น จะเปลี่ยนตำแหน่งไปทุกคืน แต่มีดาวอยู่หนึ่งดวงที่ไม่เคยเปลี่ยนตำแหน่งเลย ดาวดวงนี้มีความหมายถึง **"ดวงดาวแห่งความเชื่อมั่นในตัวเอง มันคงศรัทธามั่นในใจเรา"** หากใจเรายังเป็นตัวของตัวเองอยู่ เป็นดวงดาวที่คอยนำทางให้ผู้ที่มีความฝัน และผู้ที่มีความตั้งใจจริงทุกคนไปสู่จุดมุ่งหมายและความฝันนั้น

□ หยุดโกรธ เพื่อสุขใจ

สิ่งแรกที่เราจะทำให้ชีวิตสมหวังที่สุด เมื่อหยุดความโกรธ ท่านเคยสังเกตตัวเองหรือไม่ว่า เมื่อท่านโกรธ ความเสียหายได้เกิดขึ้นอย่างไร...?

การควบคุมความโกรธเท่านั้นยังไม่เพียงพอ เพราะเราควบคุมได้เพียงชั่วคราว แล้วภายหลัง เมื่อเรากลับบ้าน เราเริ่มจะเกรี้ยวกราดต่อคนอื่นๆ แสดงว่า เรายังไม่ได้เรียนรู้เรื่องความโกรธ ลองปรับใจเสียใหม่ว่า **"ขอบคุณคำวิพากษ์วิจารณ์ ที่ทำให้เรากล้าตัดสินใจแก้ไขตัวเองอย่างไร้ข้อตำหนิ"** ใช้ข้อคิดนี้เป็นตัวแทน

ถ้าเราเริ่มเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนนิสัยใหม่เหมือนอย่างที่เราเคยคิดที่จะเปลี่ยนแปลง ลองฝึกสังเกตดูวิธีการที่จะช่วยให้เราเข้าใจวิธีแก้ความโกรธ...อย่างน้อยให้คิดเสมอว่า **"ทุกสิ่งจะไร้ค่า แม้แต่ธรรมใดๆ ก็ไร้ค่าถ้าไม่กล้าปฏิบัติจริงๆ"** นั่นเอง

พยายามมองที่ความดีของตัวเองที่เคยบำเพ็ญมา พยายามมอง

ความดีของคนที่เราผูกโกรธ ยอมรับว่าความโกรธของเราเป็นความบาปทำลายความสุขที่แท้จริง ขอให้พลังแห่งความดีความบริสุทธิ์จงบังเกิดขึ้นกับตัวเราเอง ด้วยการให้อภัย จงรู้จักการให้อภัยว่าสูงค่ามาก การให้อภัยคือ ชัยชนะแห่งการให้ทั้งปวง

การให้อภัย เป็นธรรมชั้นสูงในจิตใจ น่ายกย่องที่สุดในชีวิตมนุษย์

การให้อภัยคือ การทำบุญชั้นสูงสุดทางด้านจิตใจให้ตนเอง ผู้ให้อภัย เป็นผู้ชนะ ทั้งสุขและทุกข์

การให้อภัย บางคนอาจบอกว่า ทำได้โดยง่ายสำหรับจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยคุณธรรม บางคนก็อาจบอกว่าทำได้ยาก เพราะขาดคุณธรรมในดวงใจ เมื่อมีอภัย จึงหลีกเลี่ยงที่จะคบกับเพื่อนที่ชอบโกรธ อารมณ์เสียง่าย เพราะ **"ถ้าคบกับคนโกรธง่ายก็จะถูกถ่ายทอดพฤติกรรมนั้นมาสู่ใจเราได้โดยอัตโนมัติ"** อย่างน้อยหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่จะทำให้ใจเราโกรธ ซ้ำบ่อยๆ โอกาสที่จะเจ็บป่วยง่ายขึ้น

พยายามมองความเร่งรีบกดดัน ความเครียด กังวลใจ ให้เป็นธรรมดา แล้วหันมาพักผ่อนร่างกาย จิตใจให้เพียงพอ เพิ่มความรักความเมตตาใส่ให้คนรอบข้างมากขึ้น เพราะความรักและเมตตาเป็นยารักษาความโกรธ จงสร้าง **"สามัญสำนึกที่ดีๆ ขึ้นใหม่ทุกครั้งจะทำให้คนโกรธช้า"** นั่นเอง

ความโกรธถ้าเราไม่ควบคุมไว้ อารมณ์จะเป็นตัวแปรเปลี่ยนการควบคุมตัวเอง จะกลายเป็น **"คนเจ้าโมโห เร่งเร้าการทะเลาะ วิวาท แล้วคนที่มักโกรธจะเป็นเหตุให้มีการทรยศมากขึ้น"** เกิดภัยขึ้นภายหลังได้

ลองคิดเตือนตัวเองบ่อยๆ ตัวเราเองเป็นคนชอบเรียนรู้ชีวิต

ชอบคุยกับผู้คนถึงเรื่องราวชีวิตของเขา บางทีนั่งคุยกับขอทาน พวกเขาคุยถึงความทุกข์ยากนานาประการ แต่เขากลับมีใจที่เป็นสุขได้ ลองคิดดูสิว่า **"เรามีรายได้กันมากขึ้น แต่การมีเมตตาช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างเพื่อนมนุษย์กลับน้อยลงเรื่อยๆ"** เพราะชีวิตเราผูกไว้กับวัตถุนิยมมากเกินไป จนเอาเรื่องเงินทองมาเป็นตัวตัดสินชีวิตที่เป็นสุขไป

บางทีได้นั่งคุยกับคนมั่งมี พวกเขาจะคุยในเรื่องของวัตถุนิยม ราคาข้าวของมากมาย ส่วนลึกของจิตใจจริงพวกเขากลับไม่เข้าใจว่า **"ศีล สมาธิ ปัญญา ความสะอาด สว่าง สงบ เย็น"** ภายในใจมันเป็นอย่างไร ส่วนหนึ่งมักจะมีคนมาปรึกษาเรื่องราวชีวิตของเขาประจำว่าชีวิตรวยแล้ว จะรวยต่ออีกไหม จะรวยกว่านี้ไหม ส่วนเรื่องจิตใจกลับละเลย แล้วจะมองเห็นสุขที่แท้จริงได้อย่างไร..?

พอประสบความผิดหวัง ทุกข์ใจตัวเองไม่สุขใจจริงๆ ไปปรึกษาหมอดู ก็พอสุขใจได้ขณะหนึ่ง ที่รู้ว่าอีกไม่นานโชคจะดี ตามคำหมอดู ที่รู้เพราะมีคนมาให้ดูดวงพอสมควรทำให้ได้มองเห็นความเดือดร้อนของพวกเขาที่ผ่านมาและความเดือดร้อนของผู้ที่ได้สัมผัส พระพุทธองค์ได้กล่าวไว้ ถึงความทุกข์ว่า **"แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ เพราะมีร่างกายให้หิว มีจิตให้อยากได้ อยากเป็น แม้ความแก่ เจ็บก็เป็นทุกข์ เพราะเราอยากจะดูดี ไม่อยากจะแก่เหี่ยวยาน ร่วงโรย ชรากาล"** พูดถึงเรื่องทุกข์ขออนุญาตเล่าเรื่องของคนอื่นให้ฟังนิด

□ ทุกข์เพราะคุมโรคไม่ได้

ตัวอย่าง...แม่เพื่อนที่รู้จักคนหนึ่ง ป่วยเป็นเบาหวานมานานพึ่งจะทรุดหนัก ปลายๆ ปี ๔๙ เพราะเป็นหลายโรคเพิ่มขึ้น นอกจากเบาหวานแล้วยังเป็นความดันสูง ไขมันในเลือดสูง สมองฝ่อ ทำให้ไม่มีแรง สภาพร่างกายมันเปลี่ยนแปลงจริง พอมันแก่แล้ว ทำให้นึกได้ว่า

“คิด พูด ทำสิ่งใดที่ยังมีจิตของผู้คนให้เป็นกุศลนั้นจึงเป็นสุดยอดกุศล” ต้องหาวิธีการช่วยคนป่วยด้วยคำพูดดีๆ มีกำลังใจ

สมัยก่อนแม่เป็นผู้หญิงที่ขยัน เก่งและแกร่งมาก งานไร่งานนาไม่มีใครสู้ได้ แต่ภายในปี ๕๐ แม่เข้าโรงบาลบ่อยมาก ผู้เขียนไปเยี่ยมคนเฝ้าไข้แล้วก็คนไข้ ได้เห็นคนป่วย บางคนร้องครวญครางบางคนพึ่งเห็นตอนเย็น พอใกล้รุ่งไปเยี่ยมอีกตายเสียแล้ว อายุยังน้อยพึ่งสิบเจ็ดอยู่เลย ทำให้คิดว่า **“เลือกอย่างที่เราเป็น และเป็นอย่างที่เราเป็นได้คือปลายทางที่ดีที่สุดของชีวิต”** เพราะโลกแห่งชีวิตมันสั้นไม่แน่นอน

ตอนแม่เขาผ่าตัดกระดูกผู้เขียนก็ได้ไปเยี่ยมอีกเห็นคนผ่าตัดกระดูกหลัง เขาทรมานมากๆ ลุกก็โอย นั่งก็เจ็บ ร้องโอ๊ย...! ความเจ็บป่วยนี้เป็นทุกข์จริงๆ แต่ทุกคนก็ต้องเจ็บ ตายหนีไม่พ้น ชีวิตจึงต้องระวังให้ดี **“หากติดกระดุมเม็ดแรกผิดเม็ดต่อๆ ไปก็จะผิดเช่นกัน ถ้าวันนี้ปล่อยให้ผิด พรุ่งนี้ก็ผิดซ้ำอีก”** แล้วเราจะได้อะไรเป็นความดีในชีวิตละ ถ้าเราเดินทางผิดน่าเสียดายนะ

แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ขอเล่าเรื่องของเพื่อนอีกนิด ตอนนี้แม่เขาตายแล้วเมื่อ ๖ พ.ย. ๕๑ ที่ผ่านมา มันเป็นความทุกข์ที่เราต้องเสียบุคคลที่เรารักไป แต่ในความทุกข์นั้นมีความสุขปนด้วย เพราะแม่ได้ไปดีแล้วไม่ต้องทรมานต่อไป แต่สะท้อนให้ตัวเองคิดว่า **“หัวเราะเองสนุกเองคนอื่นพลอยขำ และหัวเราะตาม แต่ร้องไห้เองสิ คงไม่มีใครทำตาม ได้แค่เช็ดน้ำตาเอง”** น่าคิดนะ

ตอนแม่เขาทรุดหนัก ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เลย หนาวก็เอาผ้ามาห่มให้ตัวเองไม่ได้ มดกัดก็เอาออกไม่ได้ เวลาลูกป่วยอยากเดินไปดูก็ไม่ได้ เห็นแม่เพื่อนทรมานมากๆ ถ้าใครผ่านประสบการณ์ พ่อ แม่ ลูก ภรรยา สามี และคนที่เรารักตายก็จะเข้าใจความรู้สึกนี้ดี ตัวเราเองยังสั่ง

การตัวเองไม่ได้ ถ้าคิดแบบตลกๆ ก็ว่า **"คนนะ..ไม่ใช่ข้าวกล่อง จะได้ทำตามสั่งทุกที"** ชีวิตนะ... จะสั่งไม่ให้มันตายไม่ได้

พระพุทธองค์ไม่ได้สอนให้ไปเครียดคิดมากกับทุกข์ **"พระองค์สอนให้รู้จักทุกข์และอยู่กับมันอย่างชาญฉลาดและรู้เท่าทันมัน"** เพราะไม่มีใครหนี เกิด แก่ เจ็บ ตาย ผิดหวัง ไปได้เลย นอกจากพระอรหันต์สิ้นกิเลสแล้วผู้ไปแล้วด้วยดีไม่กลับมาเกิด แก่ เจ็บ ตาย อีกนี่แหละเราต้องเริ่มต้นทำทางหลุดพ้นให้เกิดขึ้นในใจเรา ไม่งั้นเราก็จะเวียนตายเวียนเกิดอยู่อย่างนี้

สำหรับพวกเราตายไปแล้วก็ต้องกลับมาเกิดอีก เป็นอเนกอนันต์ นับไม่ได้จนกว่าเราจะบรรลุธรรม สำเร็จเสร็จสิ้นไม่กลับมาเกิดอีกแล้ว เมื่อเรารู้อย่างนี้แล้ว ทำไม...? เราจะต้องมาเข่นฆ่ากัน จองล้างจองผลาญกัน ทำลายล้างกัน อิจฉาริษยากันไปทำไม ในเมื่อชีวิตนี้สั้นนัก เดี๋ยวเราก็ตายๆ กันแล้ว สู้เราสร้างความดีให้กัน ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ฆ่าฟันกัน ไม่คิดอิจฉาตาร้อนกัน จนตัวเองและผู้อื่นต้องเดือดร้อน คิดเสมอว่า **"เมื่อเราอยากได้ทุกอย่าง มักจะเสียทุกอย่างไป เพราะไม่มีใครสมบูรณ์ทุกอย่าง"** นั่นเอง

ทำไม..? เราไม่อยู่กันแบบสงบๆ พยายามสร้างแต่สิ่งดีๆ ลด ละ และเลิก สิ่งที่ไม่ดี เดินตามทางของพระพุทธองค์ ศึกษาแผนที่จากพระธรรมในพระไตรปิฎก เราจะได้ไม่เดินหลงอยู่ในสังสารวัฏ ศีลคือความปกติสุข ถ้าเราไม่มีศีลเราก็อย่าหวังถึงความปกติสุขเลยท่านทั้งหลาย จำไว้เถิดว่า **"เมื่อตื่นก็อย่าลืมปลุกคนที่หลับให้ตื่น เมื่อตัวเองรู้ธรรมก็ควรปลุกใจคนอื่นให้รู้ตาม แม้ว่าจะต้องฝืนใจผู้หลับก็ตามที"** นั่นเป็นความดีที่เราต้องทำ

☐ มองชีวิตให้เห็นทางออก

ในยามที่ใครก็ตามต้องประสบกับความผิดหวังอย่างหนัก ชีวิตเหมือนกำลังดิ่งสู่ก้นเหวลึกเบื้องล่าง ไม่รู้ชะตากรรมแม้ในเสี้ยววินาทีถัดไป ความคิดความรู้สึกในวูบนั้นก็คงไม่แตกต่างกันมากนักคือ สับสนวุ่นวาย ทำใจไม่ถูก ไม่มีจุดเริ่มต้นและหาจุดสิ้นสุดไม่ได้ ไม่มีคำอธิบายและไร้ซึ่งคำตอบ นอกจากเราจะหาพบความรับผิดชอบที่ว่า **"พลังที่ยิ่งใหญ่มาพร้อมกับความรับผิดชอบที่ใหญ่ยิ่ง ความรับผิดชอบทุกอย่างในตัวเราจึงเป็นหน้าที่"** คือ การยอมรับหน้าที่ของความเป็นมนุษย์ที่ต้องมี **"ศีล สมาธิ ปัญญา"** ทำตนให้พ้นทุกข์

ส่วนในใจมักจะพร่ำถามตัวเองครั้งแล้วครั้งเล่าว่า **"ทำไมถึงต้องเป็นเช่นนั้น ?"** มันเป็นกรรมอะไรกันแน่ ความรู้สึกของการไม่มีใครในยามที่ต้องประสบปัญหาร้ายแรงที่สุดในชีวิต แม้ในยามยืนอยู่ท่ามกลางฝูงชน แต่ก็ดูเหมือนจะไม่มีใครรับรู้ถึงความรู้สึกภายในใจเรานอกจากตัวเราคนเดียวนั่นเองที่ถือว่า มันเป็นจุดเริ่มต้นของการพบใครบางคน พบบางสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต ซึ่งก็คือ **"ตัวเราเอง... ความคิดใหม่ๆ"** มนุษย์ทุกคนต่างต่อสู้เพื่อการมีชีวิตอยู่ตามสัญชาตญาณ ยกเว้นผู้ที่หมดสิ้นแล้วซึ่งความหวังและเมื่อถึงจุดๆ หนึ่ง เขาอาจจะต้องกลับมาเริ่มต้นนับหนึ่งใหม่อีกครั้ง หากคิดให้ดีนี่แหละคือ **"จุดเริ่มต้นที่แท้จริงของคนเรา"** ในการสร้างใจที่เป็นธรรม

การได้มองเห็นสัจธรรมที่ว่า **"เมื่อตอนเกิดมาก็ไม่มีอะไร ตอนตายก็ไม่มีอะไร"** ซึ่งคนส่วนใหญ่หรือทุกคนทราบดี แต่ไม่มีใครสนใจอยากรู้มันจริงๆ เท่านั้นว่า วิธีดับกิเลส ดับการเวียนว่าย ตายเกิด พระอรหันต์เขาดับกันอย่างไร

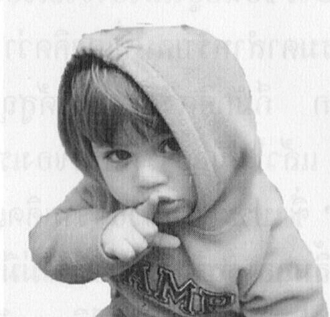
หากตอนนี้เราไม่มีอะไรก็ถือว่าเราไม่ได้เสียอะไรไป แค่เท่าทุนเท่านั้น ไม่ใช่ว่าเราจะต้องทิ้งทุกอย่างเพื่อกลับไปสู่จุดเริ่มต้น แต่ถ้าจะมี

ใครสักคนที่คิดว่า **"การที่ตัวเองไม่มีอะไรแล้วถือว่าเป็นความโชคร้ายที่สุดในชีวิต"** ก็ขอเพียงแต่ให้ลองกลับไปมองในมุมตรงข้ามที่ไม่เคยมองดูบ้าง

บางทีอาจจะมีอะไรซ่อนอยู่ แล้วอาจจะเจออะไรดีๆ ที่ซ่อนอยู่ก็เป็นได้ มันเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับคนที่เคยคิดว่า **"ตัวเองไม่มี"** แล้วบังเอิญวันนี้ไม่มีอะไรอีก ก็มักคิดว่าตัวเองได้สูญเสียทุกอย่างไปแล้ว โดยที่ลืมคิดไปว่า จริงๆ แล้วไม่มีอะไรที่เป็นของเราเลย มีเพียงสิ่งเดียวที่ใช่ คือ **"จิตวิญญาณ"** ซึ่งประกอบด้วยความคิดและจิตใจของเราเองเท่านั้น ดังนั้น **"การได้ลิ้มลองรสชาติของการไม่มีอะไร"** จึงเป็นความสุขในใจของบางคนได้อย่างเสียสละ เป็นชีวิตสามัญธรรมดาอย่างพระอรหันต์

เมื่อเรามองให้ดีอีกทีคือ **"จุดเริ่มต้นของการมีทุกสิ่งในโลกแห่งจิตวิญญาณที่แท้จริง"** อย่าได้ยึดติดอะไรให้มากนักเลย ทุกอย่างมีได้มีเสีย **"มีขึ้นมีลง มีบวกมีลบ มีเข้ามีออก มีคูณมีหาร มีทุกข์มีสุข"** เพียงแต่ตอนนี้เรากำลังยืนอยู่บนด้านลบของชีวิตในโลกวัตถุนิยมเท่านั้นที่เราไม่มี แต่ในโลกจิตใจเรายังมีครบทุกอย่าง พร้อมที่จะเข้าใจความจริง นั่นก็เป็นสิ่งที่แสดงว่า อีกไม่นานด้านบวกของชีวิตกำลังจะมุ่งตรงมาที่เรา ทำไมไม่ทำใจให้สบายรอรับมันเสียเล่า? รุ่งอรุณของพรุ่งนี้เป็นวันใหม่ **"รุ่งอรุณของชีวิตคือ วันที่เราเข้าใจตัวเราเอง"** นั่นแหละคือการพบสุขอย่างแท้จริง

ทำดีแล้วได้ดี ตรงที่ปฏิบัติใจได้



วันนี้ผู้เขียนถูกหญิงสาวคนหนึ่งถามว่า **"ทำดีต้องใช้อะไร...?"** ถึงได้ดี ผู้เขียนถึงกับอึ้งไป แล้วเธอก็ถามตอบต่อไปอีกว่า ทำดีต้องจ่ายเงินมากๆ ใช่ไหม..? ถึงได้ดีสมปรารถนาหรือทำดีด้วยการปฏิบัติดี ผู้เขียนเองถึงกับงงๆ ไปเหมือนกัน เพราะเธอบอกว่า เห็นเขาอยากมีตำแหน่งอะไร..? ก็ใช้เงินซื้อกันเป็นส่วนใหญ่ แล้วมีราคาตามตำแหน่งสูงต่ำไป ส่วนคนทำดีจริงๆ กลับไม่เห็นได้เลื่อนตำแหน่งดีๆ หรือได้ดีน้อยกว่าคนสร้างภาพอีก เอาผลงานคนอื่นเลย

ผู้เขียนคงอธิบายให้ชาวโลกที่ไม่เข้าใจธรรมะ เข้าใจกฎแห่งกรรมได้ยากคงอธิบายไปว่า การทำดีไม่จำเป็นต้องใช้เงินเสมอไป เพียงแต่การใช้เงินสามารถเพิ่มทางเลือกได้มากขึ้น จริงๆ แค่เรารักษาศีลห้าเจริญภาวนาก็เป็นความดีเกิดที่ใจเหนือกว่าทานแล้ว แต่หลายคนต้องใช้เงิน เพราะอยากสร้างภาพให้เขาเห็นว่า ทำดี บางทีก็ใช้เป็นความคิดดีช่วยชีวิตคนได้ สัตว์ได้นี่ก็เป็นความดี บางทีเรา **"ใช้ความเชื่อดีๆ"** เมื่อ

เราเชื่อ...เราจะแสดงออกมาอย่างเต็มใจว่า **“ทำดีได้ดี”** ผลลัพธ์ก็จะเกิดความอิ่มใจทั้งผู้ให้และผู้รับตรงนี้ก็เป็นความดีทางด้านจิตใจ

เราต้องแบ่งแยกความดีออกเป็นสองอย่างคือ **“รูปธรรมกับนามธรรม”** ที่มองเห็นได้กับเกิดขึ้นในใจอย่างเป็นสุข เป็นทุกข์ ส่วนที่เป็นรูปธรรมการทำดีเพื่อช่วยเหลือคนอื่น แบ่งเบาภาระของคนอื่น คิดว่าแรงกายของเรา **“ความสามารถของเรา มีประโยชน์ที่จะช่วยแบ่งเบาผู้อื่นได้”** แล้วกระทำออกมาอย่างเต็มที่ตรงนี้เป็นการทำดีในส่วนพลังกาย คุณค่าทั้งสองที่เป็นแรงกายและใจ บางทีไม่ต้องใช้เงินก็ทำดีได้แล้วจะเปลี่ยนเป็นคุณค่าในตัวเรา ที่คนอื่นยอมรับและชื่นชมได้ หรืออย่างน้อยที่สุดเราสามารถเคารพในความดีของเราเองได้อย่างเต็มภาคภูมิ

เราจะรู้ว่า ค่าตอบแทนของความดีมันมีค่ามากมายจริงๆ ไม่ใช่แค่หนึ่งร้อย...พัน...หมื่น..แสนบาท เป็นสิ่งมองเห็นได้ชัด แต่มันไม่ใช่รูปธรรมอย่างนั้น มันมีค่ามากกว่านั้น ส่วนคนที่ใช้เงินซื้อความดีจะได้เพียงชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้นอันเป็นการสร้างภาพเรียกว่า **“ความชั่วแฝงความดี”** ได้ดี เพราะอำนาจเงิน พอความดีที่แฝงหมดความชั่วก็ปรากฏทันที พวกเราจึงเหมาว่า เจ้าความชั่วแฝงความดีนะ เป็นสิ่งถูกต้องที่สุดเพราะถ้าทำชั่วจริงๆ แล้วเขาเลื่อนตำแหน่งให้คงไม่มีแน่

คุณค่าความดีจริงๆ จึงไม่ได้อยู่ที่เงินเสมอไป เพียงแต่เงินสร้างทางเลือกให้คนได้ทำดีมากขึ้นเท่านั้นบางทีเป็นแรงกายในการทำอะไรที่เป็นความดี คนดีต่อคนดีจึงเข้าใจกัน แล้วถ้ามองให้ดีบางอย่างที่เงินซื้อไม่ได้คือ **“ความรู้สึกอิ่มเอมจากรอยยิ้มของเด็กคนนั้น คำขอบคุณของคุณยายคนนี้ น้ำตาที่ไหลซึมออกมาด้วยความซึ้งใจของผู้หญิงคนโน้น”** สิ่งเหล่านี้มันอาจหาซื้อด้วยเงินไม่ได้ แต่จะได้รับจากความ

จริงใจเท่านั้น

มันเป็นความรู้สึกที่บางทีเรียบเรียงไม่ได้ว่าเป็นอะไร แต่รู้ว่ามันรวมๆ แล้วมันคือ **"ความสุขที่เงินซื้อไม่ได้"** เมื่อความรู้สึกทำดีเกิดขึ้น จะมีสิ่งดีๆ ตามมา และจะก่อเกิดความดีต่อๆ ไป ลองคิดให้ดีว่า **"นักปราชญ์ที่เข้าใจตนเอง จึงมองเห็นทุกข์เวียนวน จึงรู้แก้ที่เหตุ...ผลชั่วจึงไม่เกิด"** นั่นเอง

ชีวิตคนเราที่เกิดมาจริงๆ แล้วพกเอาความบริสุทธิ์มาด้วยกันทุกคน แต่เจ้าสิ่งแวดล้อมมันพาความโลภ โกรธ หลง มันให้มาสิงใจตอนไหนคงไม่มีใครจำได้เป็นแน่ บางทีการทำดีแล้วทำให้ชีวิตเกิดความโลภว่า ต้องรับผลดีเร็วๆ ต้องเห็นผลเร็ว **"ทำบุญสิบบาทอยากถูกหวยรางวัลที่หนึ่ง"** พอไม่ได้ก็ผิดหวัง... ตรงนี้แหละเป็นจุดเริ่มของทำดีแล้วคิดว่าไม่ได้ดี เราจึงต้อง **"ทำความดีอย่างสบายๆ อย่างมีอุเบกขาคือ ใช้ปัญญา"** โดยไม่หวังผลอะไรทั้งสิ้น แต่ที่ได้คือ **"ชำระใจให้สะอาด รู้จักการเสียสละ"** ผลของความดีจะตอบสนองเอง

เมื่อรู้ว่าเป็นความดีก็ทำเต็มความสามารถอย่างใช้สติปัญญา **"ทำแล้วไม่เดือดร้อน ทำแล้วไม่เกินความสามารถตัวเอง ทำแล้วไม่มุ่งหวังให้ฟุ้งซ่านเกินจริง"** ปฏิบัติใจง่ายๆ อย่างนี้ เป็นทางสายกลางที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้

เมื่อใดถ้าเรา **"ทำดีด้วยความโลภและหลง จักไม่อาจให้ผลสูงสุด"** เพราะมันอาจเป็นการหลงทางตามกิเลสไป หลงว่า ทำบุญด้วยเงินแล้วเราจะซื้อความดีมาได้ แท้จริงเราต้องทำด้วยใจที่ว่างจากกิเลส คือ **"ความโลภ โกรธ หลง"** มันเป็นใจที่บริสุทธิ์ จึงได้รับผลสูงสุด แต่เรามักทำดีแล้วหลงทางกลายเป็นการสร้างภาพไป จึงไม่อาจให้ผลสูงสุดได้ แม้จะให้ผลตามความจริงที่ว่า ทำดีจักได้ดีก็ยังมีส่วนที่เป็น

อกุศลสอดแทรกเสมอ เพราะทำดีแล้วอยากดี พระพุทธเจ้าตรัสว่า **"เป็นมหาโจรปล้นความดีจากใจเราเอง"** นี่เป็นเรื่องสำคัญ

กรรมดีหรือชั่วทำแล้วได้ผลทันที แต่เป็นเรื่องของนามธรรมทางจิตใจ **"ทำดีใจเรารู้สึกได้สุขทันทีว่าใจเราเป็นสุข"** แต่พอ **"ทำชั่วใจเรารู้สึกทันทีว่าทุกข์ กังวลใจ เจ็บปวดใจ"** กลัวคนจะรู้ จะเห็นต่างๆ นานา จนบางทีใจเป็นทุกข์ แต่ฝืนสร้างภาพให้มีความรู้สึกว่าให้คนอื่นเห็นว่าเป็นสุข เราต้องเข้าใจความต่างระหว่างรูปธรรมที่ต้องรอเวลาสนองผล

บางทีผู้ทำไปไม่ได้สังเกตด้วยความประณีตเพียงพอจึงไม่รู้ไม่เห็น ไม่เข้าใจเรื่องกรรมดี-ชั่ว ขอให้สังเกตใจตนให้ดี แล้วจะเห็นว่า **"ทันทีที่ทำกรรมดี-ชั่ว ผลจะปรากฏขึ้นที่ใจเป็นสุข-ทุกข์ทันที"** ถ้าเป็นกรรมดีแล้วจิตใจจักไม่ร้อนเร่า ไม่กังวล ใจจะไม่ดิ้นรน ไม่ต้องหวาดวิตกไปต่างๆ จะตรงกันข้ามกับความชั่วที่ทำแล้วจะเร่าร้อนเป็นทุกข์ตลอดเวลา

ส่วนผลที่เป็นรูปธรรมปรากฏภายนอกเป็นลาภยศ สรรเสริญต่างๆ นั้น มีช้า มีเร็ว มีทันตาทันใจ และไม่ทันตาทันใจ จนเป็นเหตุให้เกิดความเข้าใจผิดกันมากมายว่า **"ทำดีได้ดีมีที่ไหน ทำชั่วได้ดีมีถมไป"** ถ้าเราแยกแยะไม่เป็นก็กลายเป็นความทุกข์ใจ ควรทำดีโดยทำใจให้เป็นกลางใช้ปัญญา ไม่มุ่งหวังสิ่งใดแล้วผลแห่งความดีจะสนองตอบในที่สุด

ความจริงมนุษย์นั้นเกิดมาเพื่อทำในสองสิ่งคือ **"ทำเพื่อตนเองและทำเพื่อผู้อื่นให้เป็นสุข"** ถ้าเป็นกรรมดีของตนเองและผู้อื่น ผลที่ได้รับเป็นความสุขแน่นอนที่ใจ แล้วตามมาด้วยการปฏิบัติใจได้ หาทางหลุดพ้นได้ ทุกวันเรามีโอกาสทำดีด้วยกันทุกคน ต้องพยายามตั้งสติใช้

ปัญญาให้ดี อย่าไปโลภ โกรธ หลง อย่าทำความดีอย่างมีโลภมีหลงให้ทำความดีอย่างบริสุทธิ์สะอาดจริงๆ เถิด

เราทำดีอย่างระมัดระวังหมั่นตรวจเช็คจิตใจตนเองว่า **"ทำความดีด้วยใจปราศจากเครื่องเศร้าหมองคือ กิเลส โลภ โกรธ หลง"** ตรงนี้เราตรวจเช็คสภาพจิตใจเราให้ได้ทุกคนจิตสำนึกของแต่ละคนจะบอกความถูกต้องเอง แต่บางทีเราตรวจเช็คแล้วเราเข้าข้างใจตนเองหรือเปล่า จึงมองความดีไม่ออก กลายเป็นร้อนใจที่จะแย่งใครเขาทำหรือเปล่า กีดกันใครเขาหรือไม่ ฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ ทำให้ไม่มีตัวเราของเราได้ว่า จิตใจเราวิเศษสุด ไม่มีตัวเราของเราแล้วไม่มีความทุกข์ เพราะไม่ถูกกระทบ ไม่มีอะไรให้ถูกกระทบจิตใจที่บริสุทธิ์ให้เป็นทุกข์ได้

ถ้ายังมีตัวเราของเราอยู่ ยังต้องกระทบกระทั่งอยู่ ยังหวงแหนรักษาตัวเราของเราไว้ก็ควรอย่างยิ่งที่จะหวงแหนรักษาให้ถูกต้อง ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นเป็นสำคัญ จะได้ไม่ต้องรับโทษทุกข์ของการมีตัวเราของเรามากเกินไปอย่างเดียว ทำใจให้รู้ทันว่า **"ความสุขเป็นตัวยังไง ทำไมผู้คนจึงค้นหา แท้จริงแค่ปล่อยทุกข์ สุขก็เกิด"** เอ๊ะ..! มันง่ายจริงๆ นะหาความสุขนี่

□ทุกสรรพสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลง

ชีวิตคนเราถ้าเข้าใจคำว่า **"ทุกสรรพสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลง เป็นสิ่งชั่วคราว...เราอย่ายึดมั่นถือมั่นเลย"** มันหมายถึง ทุกสรรพสิ่งล้วนแปรเปลี่ยนไปตามกาลไม่คงที่ แม้ร่างกายเราก็เป็นอนิจจัง ถ้าเรายึดมากไปก็เป็นทุกข์มาก นี่เป็นคำสอนของพระพุทธองค์ที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลง สมัยผู้เขียนเป็นเด็กๆ ชอบคำพูดที่ว่า **"ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงได้ แก้ไขได้"** เพราะว่า การเปลี่ยนแปลง แก้ไขอยู่ที่วิธีคิด วิธีปฏิบัติอยู่ในมือเราเอง บางทีเหมือนเรากำลังคิดถึงภาพในอดีต **"พอการเปลี่ยนแปลงทาง**

ความคิดมาถึงทุกอย่างก็เปลี่ยนตามกาลเวลา" เพียงแค่กาลเวลานำพาสรรพสิ่งต่างๆ ให้ผ่านไป แล้วกาลเวลาอีกนั่นแหละที่นำพาสรรพสิ่งต่างๆ ให้กลับมาอีก นี่คือ สังสารวัฏที่เวียนวนจริง

จนทำให้เราเกิดความคิดว่า **"ความภาคภูมิใจที่ยิ่งใหญ่ที่สุด มิใช่การที่ไม่เคยพ่ายแพ้ แต่คือ การลุกขึ้นยืนหยัดต่อสู้กับอุปสรรคได้ทุกครั้งที่เราล้มลง"** นี่คือ การเปลี่ยนแปลงที่ไม่อาจยอมแพ้ได้ ถ้าเรายังมีชีวิตที่จะสู้ต่อไป เพื่อสร้างความดีอย่างถูกต้อง

หากชีวิตเราจมอยู่กับอดีต จะคิดถึงอนาคตอันสวยสดงดงามตามใจตนได้อย่างไร **"อดีตก็แค่สิ่งที่ผ่านไปแล้ว...อนาคตยังรู้ไม่ได้ จึงเหลือสิ่งมีค่าที่สุดคือ เวลาปัจจุบันที่เราทำดี"** เท่านั้น ใครจะมาจัดสรรดี-ชั่วให้เราไม่ได้ นอกจากตัวเราเอง

คำสอนของพระพุทธเจ้า แม้ผ่านมานานมากกว่า ๒,๕๐๐ ปี แล้วยังมีสภาพจริงอยู่เหมือนเดิม เพราะมันเป็นสภาวะที่เป็นจริงสำหรับคนที่กล้าพิสูจน์ กล้าปฏิบัติ **"สันทิฏฐิโก"** หมายถึง **"ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง"** ผู้ใดปฏิบัติ ผู้นั้นบรรลุเอง คนอื่นบรรลุแทนให้ไม่ได้ ผู้ปฏิบัติเห็นประจักษ์ด้วยตนเอง ไม่ต้องเชื่อตามคำบอกเล่าของผู้อื่น ท้าพิสูจน์ได้อย่างเป็น **"อกาลิโก หมายถึง ไม่ประกอบด้วยกาล"** พร้อมเมื่อไร ปฏิบัติดีเมื่อนั้น ทำลายกิเลสได้เวลาใดได้ผลเป็นสุขทันที

เมื่อใดมี **"โอปนยิโก"** คือ น้อมเข้ามาพิจารณาหาเวลาอยู่กับปัจจุบันขณะให้ถูกเวลา ถูกอารมณ์ **"เราควรหาเวลาในเวลาที่มีอยู่... ดีกว่าจะหาเวลาในเวลาที่หมดไปแล้ว"** เพราะเวลาจะหาเจอแค่ปัจจุบันเท่านั้น หาเวลาในอดีตอย่างไร ก็ไม่มีทางเจอแน่นอน ถ้าเราไม่รู้จักเวลาที่ใช้ประโยชน์ได้ดีพอ เราก็จะเสียโอกาสไป

□ โลกของการจำกัดตนเอง

ในโลกแห่งชีวิตมีสุขมีทุกข์เสมอภาคกันตามเวลาของโลก คนละ ๒๔ ชั่วโมงเท่ากัน บางทีใครหลายคนชอบคิดไปไกลในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง แล้วก็ทำใจให้เป็นทุกข์กับสิ่งที่ยังไม่เกิด ความคิดนี่แหละเขาเรียกว่า **"บั่นทอนพละกำลังส่วนหนึ่งของความสุขที่ควรจะเกิดขึ้น"** เราต้องพิจารณาให้ดีว่า **"ควรจะมีข้อจำกัดตนเองให้ลดน้อยลงไป เพื่อชีวิตจะได้มีความสุขมากขึ้น"** เปิดใจให้กว้างๆ เพื่อเผชิญกับสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

เจ้าความคิด ความกังวลทำให้สิ่งที่น่าจะง่ายกลับกลายเป็นสิ่งยุ่งยากอย่างคาดไม่ถึง ถ้าความคิดบางอย่างไม่ออก บอกไม่ถูก ยิ่งคิดยิ่งเศร้า ยิ่งทำให้กังวล ยิ่งไม่มีความสุข ยิ่งหวาดกลัววันข้างหน้า **"มองไปข้างหน้าก็หมดหวัง มองกลับมาข้างหลังก็หวาดผวา อยู่กับปัจจุบันก็กังวล"** ลองเปลี่ยนความคิดเพียงแค่บอกกับตัวเองง่ายๆ ว่า **"อย่าไปคิดมัน"** สิ คำง่ายๆ แค่นี้ทำวันนี้ให้มีความสุขพอแล้วบางทีใจมันอาจปล่อยวางได้อย่างอิสระเพียงแค่สิ่งธรรมดาๆ ไม่ยากเกินความคิดเรา

พยายามทำให้ดีที่สุดกับเวลาปัจจุบันนี้ที่มีโอกาสให้เราได้ทำดี ชีวิตที่เหลืออยู่นี้เป็นกำไรทั้งหมด ชีวิตอาจไม่ยาวนานถึงขนาดที่เราต้องการ ไม่มีใครรู้ว่าพรุ่งนี้จะตื่นหรือเปล่า อย่ากังวลกับอะไรที่ยังมาไม่ถึง ให้ระลึกเสมอว่า **"การดำเนินชีวิตที่ยอมจบแบบเจ็บปวดที่สุดครั้งเดียวดีกว่า ยอมเจ็บปวดไปตลอดทั้งชีวิต"** แล้วมองวันนี้ ทำวันนี้ให้ดีที่สุด มันจะเป็นจุดเริ่มของความสุข

สร้างโอกาสแห่งความสุขกับทุกวินาทีที่เรายังมีลมหายใจอยู่ดีกว่า เวลาในโลกนี้มีให้เราพอเสมอสำหรับความสุข ถ้าเรารู้จักใช้มันให้เป็น แต่อย่าลืมว่า **"ความทุกข์สร้างสิ่งมหัศจรรย์ให้ชีวิตเสมอ พอทุกข์พ้นสุขก็เกิดทันที"** อย่ามองข้ามความทุกข์ไป

ชีวิตที่เผชิญกับความจริงและความทุกข์เป็นชีวิตที่แท้จริงไม่ต้องหลอกตัวเอง คิดเสมอว่า **"ไม่มีความทุกข์ก็ไม่มีการเติบโตทางจิตใจ"** ความทุกข์เป็นบันได เป็นพลังขับเคลื่อนให้หลายอย่างเกิดขึ้นกับชีวิตเรา ไม่มีใครไม่มีความทุกข์ เพราะชีวิตจริงๆ เป็นตัวทุกข์ที่ **"สอนให้แต่ละคนเข้มแข็งในแง่มุมต่างๆ กันไป"** ถ้าความทุกข์ไม่เข้ามาหาก็จะไม่รู้ว่า ความสุขที่แท้จริงเป็นอย่างไร

ในโลกนี้ **"ไม่มีการเรียนรู้ใดในความสุข ที่สร้างความสำเร็จให้ใครได้"** นอกจากการเรียนรู้จากความทุกข์ เมื่อใดที่มีความทุกข์ ควรยิ้มรับและคิดว่า **"โชคดีที่ได้เจอความทุกข์ เพราะก้าวต่อไปจะเป็นสุข"** แล้ว จะทำให้เรารู้สัจธรรมที่แท้จริง ได้เรียนรู้การแก้ปัญหา ได้สงบใจ ได้เพิ่มสติ ได้ความนิ่งเย็น ได้รู้จักโลก รู้จักตัวเอง รู้จักการเติบโตทุกๆ ก้าวทางจิตใจที่ได้เผชิญทุกข์อย่างรู้ทัน

ในโลกแห่งการเรียนรู้เป็นการให้กำลังใจตัวเองมากๆ บอกตัวเองว่า **"โชคดีที่วันนี้มีความทุกข์"** เพราะความทุกข์มันซ่อนตัวเมื่อไรใจเราจะรับรู้ความสุขทันที จงใช้ความทุกข์สร้างสิ่งมหัศจรรย์ให้กับชีวิตดีกว่า จะทำให้เรามีแรงเดินต่อไป ทำให้เราได้กำไรแบบสุขที่ไม่ต้องพึ่งพาใครเลย เพราะใจเราพึ่งพาใจเราเอง สามารถสะท้อนใจเราได้ว่า **"แม้จะยื้อยุดหยุดวันและเวลาเอาไว้ได้ ชีวิตก็ยังคงเป็นชีวิต มีวงจรชีวิตเช่นเดิม คงต่างเพียงแค่ชีวิตสุขหรือทุกข์ เลือกเอามาใส่ใจเอง"** เท่านั้น

คนเราชอบมั่นใจว่า **"ตัวเองเข้มแข็ง" แต่ลืมไปหรือเปล่าว่า "หัวใจมันก็แค่ก้อนเนื้อนิ่มๆ"** มันจะเข้มแข็งได้อย่างไร ถ้าเราไม่สร้างพลังใจแห่งความมั่นใจของตัวเองอย่างอาจหาญ มั่นใจว่าไม่หวั่นไหว มั่นใจว่า **"ไม่มีใครทำร้ายจิตใจเราได้ นอกจากจิตใจเราทำร้ายจิตใจเรา**

เอง” มั่นใจว่า เป็นไปไม่ได้ที่ใครจะมาทำให้เราทุกข์ใจได้เท่าตัวเราเอง ขีดจำกัดของชีวิต มันไม่ได้จำกัดว่า มนุษย์ทุกคนจะทำเหมือนกันได้ แต่มันมีขีดจำกันเหมือนกันว่า **“มนุษย์คนไหนที่เข้มแข็งพอ กล้าหาญพอ เด็ดเดี่ยวพอที่จะสู้กับความจริง”** เท่านั้นที่จะทำทุกสิ่งได้อย่างมหัศจรรย์ จึงได้มั่นใจไปว่า ไม่มีทางหลง จึงได้มั่นใจไปว่า “ไม่มีทางพลาด” แต่รู้ไว้เลยว่า ใจเราพร้อมที่จะเผชิญกับความจริงได้

ถ้าไม่อยาก **“ผิดพลาด”** ก็อย่าเข้าใกล้คนที่ถูกใจเกินความจำเป็น เพราะไม่ช้ามันจะเปลี่ยนแปลงใจเราเอง ให้การเป็นความทุกข์อย่างไร้เหตุผล

เมื่อไม่มีความทุกข์ ก็ไม่มีการเติบโตทางจิตใจ

ความกลัว... อาจทำร้าย ความดี ในใจ



ในช่วงปี ๒๕๕๔ นี้เป็นช่วงเวลาน้ำท่วม คนในสังคมไทยส่วนใหญ่กำลังอยู่ในภาวะเครียดอย่างหนัก คนเมืองกรุงส่วนใหญ่มีความกลัวน้ำจะท่วมมากขึ้น ทั้งหวาดกลัว ทั้งโกรธแค้นว่า กรรมอะไรถึงต้องมาโดนน้ำท่วม สุดท้ายระบายออกด้วยการวิพากษ์วิจารณ์อย่างรุนแรงกับปัญหาทางกายภาพที่เกิดขึ้น ปัญหาที่รัฐบาลช่วยอย่างไม่ถูกใจตัวเอง กลายเป็นปัญหาทางใจของคนที่เผชิญกับวิกฤติการณ์ครั้งนี้ บางทีชีวิตเราจึงควรคิดถึงความเป็นจริงที่ว่า **"ในโลกกลมๆใบนี้ ไม่มีใครได้สิ่งที่ตนปรารถนาครบทุกอย่าง โลกนี้หาคนรู้จักพอยาก หาคนดีที่ทำดีด้วยความจริงใจยิ่งยากกว่า มนุษย์แสวงหาไม่หยุด เมื่อไรใจมันหยุดจะรู้จักทำตนให้ดีก่อนแล้ว ไม่ว่าร้ายคนอื่น"** นั่นเอง

ถ้าคิดให้ดีๆ สิ่งที่เราทุกคนจะต้องเริ่มต้นคือ **"การจัดการกับความกลัวอย่างมีระบบมีธรรมะ"** เพราะเมื่อไรเรามีศีล สมาธิ ปัญญา

หรืออย่างน้อยๆ เรามี **"สติสัมปชัญญะ"** คอยประคับประคองไม่ให้หลงทาง เราจะสามารถวางความกลัวลงได้

ตัวอย่าง...มีคุณพี่ผู้หญิงคนหนึ่งเล่าผ่านโทรทัศน์ว่า ขณะน้ำท่วมเธออยู่กับบ้านพร้อมกับพ่อแม่ที่ชรา พี่ชายและหลานๆ เพราะเหตุคุณพ่อคุณแม่ไม่ยอมอพยพไปไหน เพราะติดที่อยู่และเธอเลี้ยงสุนัขไว้ ๕ ตัว แมวสองตัวที่ต้องดูแล บ้านของเธอสองชั้นอยู่บนพื้นที่ถมสูง ทำให้น้ำท่วมภายนอกรอบบ้านเท่านั้น แต่คนในซอยต้องอพยพออกไปหมด ทำให้ต้องปลงๆ บ้างว่า **"ชีวิตจะดีขึ้นเยอะ ความคิดจะดีขึ้นมาก เมื่อคนเรารู้จักปล่อยวางบางสิ่งลง"** ในช่วงเวลาที่ต้องเผชิญทุกข์

เอ๊ะ..! พอภัยจากน้ำท่วมมาถึงตัว ทำให้เธอต้องพยายามเรียนรู้ที่จะอยู่กับสถาพที่เป็นจริงได้ จึงซื้อเรือมาพายไปไหนมาไหนแทนรถ แรกๆ ก็พายไม่เป็นแต่พอฝึกเข้าก็พายได้ แล้วออกไปช่วยคนอื่นที่ลำบากกว่า แต่ในใจกับมีความกลัวอย่างประหลาด กลัวว่าจะอยู่ได้นานแค่ไหน น้ำจะท่วมนานหรือเปล่า...! อย่างนี้ **"เริ่มติดคุก เพราะใจกังวล"** ไปเสียแล้ว

เธอถามนักข่าวว่า "เธอรู้สึกกลัวว่าน้ำจะขึ้นสูงขึ้นเรื่อยๆ จะทำอย่างไรดี"

แม้นักข่าวจะให้คำตอบไม่ถูกใจนักว่า ดูจากสถานการณ์น้ำคงไม่มากไปกว่านี้แล้ว

ตรงนี้กลับเป็นจุดการเริ่มต้นของปัญหาความกลัว แต่จริงๆ แล้ว ถ้ามองดีๆ เจ้าความลำบากมันสอนบทเรียนดีๆ ให้เธอได้อย่างมหัศจรรย์จริง ขนาดเธอลำบากยังมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นอีก ทำให้สะท้อนความคิดได้ว่า **"คนมองไม่เห็นการณ์ข้างหน้า ภัยก็จะมาถึงตัว คนไม่กลัวภัยจะไม่รู้จักตัดไฟร้าย ภัยก็จะน่ากลัว"** แต่เธอเรียนรู้วิธี

แก้ความกลัวได้แล้วในเบื้องต้นอย่างไม่รู้ตัวด้วยการเตรียมพร้อมสู้กับสถานการณ์ที่มันเกิดขึ้นอย่างมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น

ชีวิตคนเราทุกคน มีความกลัวเป็นเรื่องธรรมดาที่ต้องเกิดขึ้น เพราะใจคนเรามีการปรุงแต่งตลอดเวลา เมื่อใจไม่อยู่กับปัจจุบัน แต่ปรุงแต่งถึงเรื่องที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ภาพแห่งจินตนาการมันจึงมาหลอกหลอนเรา เมื่อรู้เท่าทันก็ทำให้ใจกลับมาอยู่กับปัจจุบัน ความกลัวก็จะหายไปเอง ให้มองใจเราเสมอๆ ว่า **"อันตรายที่สุดสำหรับชีวิตคนเราคือ การคาดหวังที่เกินจริง"** เพราะความหวังมันเป็นตัวจินตนาการที่ทำร้ายเราได้ ถ้าเป็นความหวังที่ไม่มีโอกาสสมหวัง หรือคาดหวังเกินความสามารถของตัวเอง

เราต้องคิดเสมอว่า **"การมองโลกในแง่ร้าย ในแง่กลัวก็มีประโยชน์"** อยู่มากเหมือนกัน เพราะทำให้ตัวเราเองไม่ประมาท หากกลัวแล้วพยายามป้องกันหรือเตรียมวิธีการแก้ไขอย่างใช้ปัญญา ไม่น่ากลัว แต่ถ้ากลัวแล้วจมอยู่ในความทุกข์ จมอยู่กับความคิดเดิมๆ ไร้ประโยชน์ เสียเวลาเปล่า..!

ในชีวิตคนเรา ถ้า **"เราสอนใจเราเองได้ และฝึกใจเราให้ตระหนักถึงความจริงของชีวิตซึ่งมีความปรวนแปรเป็นธรรมดา"** ตรงนี้มันทำให้ชีวิตเราเป็นอยู่อย่างสามัญง่ายๆ บางทีของหายก็สอนใจเราเองว่า **"ความพลัดพรากจากของรักเป็นเรื่องธรรมดา"** แม้แรกๆ จะทำใจไม่ได้ก็ตาม แต่สุดท้ายถ้าเราเข้าใจธรรม เราจะรู้ทันตัวเอง จนเรารู้ว่า เราระวังตัวจนถึงที่สุดแล้ว มันยังหายได้ ไม่มีอะไรที่จะอยู่กับเราหรือเป็นของเราได้อย่างยั่งยืน แม้แต่ตัวเราเองก็ยังบังคับไม่ให้ป่วย ไม่ให้ตายไม่ได้ แต่สิ่งสำคัญตัวเราเองต้องมีสติสัมปชัญญะเสมอ

บางทีเราถูกคนอื่นตำหนิก็สอนใจเราว่า **"การสรรเสริญกับ**

นินทาเป็นธรรมดาสามัญ” มันคู่อยู่กับโลกนี้ไม่มีใครที่จะได้รับการสรรเสริญอย่างเดียว ไม่ว่าดีแค่ไหนก็ยังถูกนินทา เพราะโลกสอนให้มีดีมีชั่วกับมีมืดมีสว่างเสมอ ฝึกใจให้ปล่อยวางเสียบ้าง เพื่อรับมือกับเหตุการณ์ร้ายๆ ที่อาจเกิดขึ้นอย่างรุนแรงในอนาคต ที่ตัวเราอาจคาดไม่ถึง เพราะอะไรมันก็เกิดขึ้นได้เสมอ

ในความเป็นจริงของชีวิตอย่าลืมว่า **“คนเราเรียนรู้จากความผิดพลาด จากความล้มเหลวได้มากเท่าไรมีโอกาสประสบความสำเร็จมากเท่านั้น”** ตรงที่เราใช้ความผิดพลาดเป็นครูสอนใจเราไงละ หลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้นกับตัวเอง มันจะเป็นภาพที่บันทึกไว้ในใจเราเสมอ

อาสันนกรรม (กรรมจวนเจียนจะตาย)

กรรมจำแนกสัตว์โลกให้ต่างกันไป มนุษย์แต่ละคนมีกรรมต่างกันไป เพราะการสร้างกรรมมาไม่เหมือนกัน ที่ผู้เขียนได้หยิบเอาเรื่องกรรมใกล้ตาย จวนเจียนหมดลมหายใจเรียกว่า **“อาสันนกรรม”** มาเป็นข้อคิดเตือนใจ เพราะเป็นกรรมที่มักระลึกถึงในเวลาที่ใกล้จะตาย ซึ่งมีทั้งฝ่ายดี และฝ่ายชั่ว ที่ได้กระทำไว้อย่างเคยชิน ควรกำหนดให้รู้เสมอว่า **“อย่าใช้ชีวิตอยู่อย่างร่ำรวยบนความทุกข์ยากของคนอื่น อย่าลำบากเพราะกิเลส ตัณหาพาไป”** เพราะมันเป็นกรรมสะสมไว้ให้เราระลึกถึงเวลาจะสิ้นลมหายใจ ตรงนี้เป็นสิ่งน่ากลัวมากสำหรับกรรมไม่ดี เพราะมันเป็นโอกาสสุดท้ายที่จะนำเราไป

กรรมใกล้สิ้นใจ มีสองลักษณะคือ **“กรรมที่ทำบ่อยๆ จนเคยชิน...กลับเป็นกรรมหนัก(ครุกรรม)”** ที่มีผลร้ายแรงต้องตอบสนองทันที ในขณะจวนเจียนใกล้ตาย จิตเราจะนึกถึงกรรมเหล่านี้ทันที พอสิ้นลมหายใจ ถ้าเป็นอกุศลกรรมของเราจะมีทุคติไปในภพต่อไปทันที

คนบางคนเก็บเอาความโกรธ เป็นที่ตั้งไว้ในใจ ทะเลาะเบาะแว้งกับผู้

อื่นเป็นประจำ ทั้งชกต่อยเตะถีบด้วยหมายฆ่าฟันผู้อื่นด้วยแรงโกรธ ฝังใจอยู่กับความแค้น พยาบาท แต่ฝีมือสู้เขาไม่ได้ จึงผูกอาฆาตไว้ หาจังหวะแก้แค้น ถ้าสมมติถูกเขาฆ่าหรือตายในขณะนั้นไปเป็น **"ผีตายโหง"** ทันที เพราะกำลังโกรธอยู่ อย่างนี้เป็นกรรมใกล้ตายฝ่ายชั่ว ย่อมไปสู่ทุคติ อย่างไม่มีปัญหา เพราะช่วงจิตไม่ว่างจากอกุศล ถ้ากำหนดรู้แก้ความโกรธง่ายๆ ว่า **"ฝึกลดความยึดมั่นถือมั่นให้น้อยลง รู้รักเมตตาตัวเองให้น้อยลง เรากลับได้เพิ่มความรัก ความเมตตาให้คนอื่นมากขึ้น"** ความเคียดแค้นมันจะค่อยๆ หายไปเอง

บางคนประกอบ **"มิจฉาชีพ"** มีชีวิตเหมือนเปรตบนดิน โดยเฉพาะขโมยไม่เว้นแม้ผู้ประสบภัย น้ำท่วม แผ่นดินไหวต่างๆ ด้วยการปล้นทรัพย์ ลักทรัพย์ เผอิญถูกเจ้าทรัพย์หรือตำรวจยิงตาย ก็เป็นกรรมใกล้ตายฝ่ายชั่ว อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ต้องไปสู่ทุคติ นรกอย่างแน่นอน ดังนั้นก่อนทำชั่วอะไรควรคิดเสมอว่า **"ถ้าไม่เก่ง ไม่จำในความดี ขอให้รอบคอบเข้าไว้ ถ้าเก่งแล้วจำสิ่งดีๆ อย่าประมาท"** เพราะอาจเผอิญทำกรรมชั่วได้อย่างไม่รู้ตัว

ใครบางคนมีความกลัวตอนใกล้จะตาย ใจมัวแต่คิดห่วงสมบัติ ห่วงคนโน้น คนนี้ กลัวด้วยจิตกังวลและหงุดหงิด แถมยังโมโหร้ายอีกด้วยเหล่านี้ ถ้าเป็นกรรมที่ทำบ่อยๆ อย่างนี้ก่อนตาย จิตจะระลึกถึงกรรมชั่ว ที่อยู่ในช่วงของความหลงใหล จะมีทุคติคือ ภพของสัตว์เดรัจฉาน เปรต อสูรกาย สัตว์นรก อย่างแน่นอนตามคำสอนของพระพุทธองค์ ควรฝึกพิจารณาเตือนใจไว้ว่า **"ลดความห่วงใยสมบัติให้น้อยลง เรากลับได้ความกล้าที่จะทำความดี เสียสละมากขึ้น"** เป็นจุดเริ่มในการแก้ความหลง

คนบางคนเป็นคนดี ใฝ่กุศลอยู่เสมอ แต่เคยได้กระทำกรรมไม่

ดีไว้ในอดีตแล้วก็ลืมไปสิ้น พอก่อนใกล้ตาย จิตพลันไปนึกถึงความไม่ดีอะไรบางอย่าง จนจิตใจเศร้าหมอง จนถึงวาระสุดท้ายแห่งชีวิตก็เป็นกรรมก่อนตายฝ่ายชั่วเหมือนกัน มีพลังอำนาจพาไปสู่ทุคติทันที เราจึงต้องเตือนใจตนเองเสมอว่า **"แม้จะฝึกให้เป็นผู้ไม่โกรธไม่ได้ แต่ฝึกให้เป็นผู้โกรธน้อยลงได้ ฝึกให้เป็นผู้รู้จักให้อภัยได้"** ลองทบทวนบ่อยๆ ใจจะได้เบิกบานขึ้น ในขณะที่จิตเป็นกุศลตายไป จะไปสู่สุคติทันที

บางคนตั้งแต่เกิดมาไม่ค่อยสนใจในบุญกุศล แต่ภายหลังเกิดศรัทธาคิดสร้างบุญใหญ่ๆ ให้ทาน รักษาศีล เจริญวิปัสสนา จิตเพลิดเพลินอยู่ในบุญกุศลเหล่านี้ โดยที่จะสร้างเสร็จแล้วหรือยังไม่เสร็จก็ตามจนถึงวาระสุดท้าย เป็นกรรมก่อนตายฝ่ายดี มีสุคติเป็นที่ไปในภพหน้า เพราะจิตใจจดจ่ออยู่กับกุศลกรรมเสมอ เราควรคิดว่า **"การสะสมความรู้สึกและอารมณ์อะไรไว้นานๆ มันจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ถ้าเป็นความดีชีวิตเราก็จะเป็นสุขมากกว่าทุกข์ ถ้าเป็นความชั่วร้ายมันก็จะเป็นความทุกข์มากกว่าสุข"** นี่แหละชีวิต

แม้แต่ผู้เจ็บไข้ได้ป่วย รู้ว่าตัวเองไม่รอดแล้วเกิดใจคอไม่ดีเพราะขณะยังแข็งแรงอยู่เย็นเป็นสุขอยู่นั้นไม่เคยสนใจสร้างบุญกุศลเลย จึงคิดอยากทำบุญขึ้นมาทันใด โดยให้ไปนิมนต์พระสงฆ์มาเพื่อถวายทานบ้าง รักษาศีลเองบ้าง ฟังธรรมบ้าง เจริญสมาธิสั้นๆ หรือเจริญวิปัสสนาบ้าง ผู้ที่ไม่ค่อยได้สร้างกุศลสักเท่าไร แต่ก็เคยได้ทำบุญไว้บ้างนานแล้ว ลืมไปแล้ว

แต่ว่าตอนใกล้ตายกลับระลึกถึงคุณงามความดีนั้นได้ ทำให้จิตใจชุ่มชื่น แจ่มใส กุศลฝ่ายดีเกิดทันที เป็นกรรมก่อนตายฝ่ายดีสามารถไปสู่สุคติได้ สุคติ ก็คือ **"ภพ มนุษย์ สวรรค์ พรหม..."** ถ้าปฏิบัติให้จิตใจหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาได้พอดีเป็นนิพพานทันที

□ **มองชีวิตให้เป็นปกติสามัญ**

ชีวิตพื้นฐานของมนุษย์เรา ถ้ามีความรู้สึกกระวนกระวายใจ กังวลใจ รุ่มร้อนใจ จิตใจจะไม่ปกติก็จะทำให้ชีวิตของเราบิดเบี้ยว คดงอไปตามอารมณ์ที่เกิด ถ้าคนหลายคนที่มีแต่ความรุ่มร้อนกระวนกระวายใจมาอยู่รวมกันมากๆ ก็จะทำให้ธรรมชาติชีวิตธรรมดาเปลี่ยนแปลง เราจึงควรพิจารณาพลังชีวิตใหม่ **"ลองอยู่เงียบๆ กับตัวเองวันละห้านาที เพื่อทำให้ใจเราเข้าใจ สิ่งที่ใจไม่เข้าใจได้เข้าใจมากขึ้น"** เราจะกลับไปสู่จิตเดิมได้ อย่าลืมอะไรที่เราทำบ่อยๆ สุดท้ายมันจะเคยชิน

เมื่อเราปล่อยจิตไปตามกิเลสตัณหา **"ภัยพิบัติทางธรรมชาติของจิต"** ในความเป็นธรรมดาจะแปรเปลี่ยนวิถีชีวิตไปทันทีก็อาจจะเกิดขึ้นในที่ๆ เราคาดคิดไม่ถึง แม้เราจะเตรียมการดีแค่ไหนก็ไม่อาจหลุดพ้นบ่วงที่เราทุกคนต่างสร้างขึ้นมาเอง พยายามมองหารอยต่อชีวิตระหว่างใจที่คิดร้ายกับใจที่คิดดีให้ออก แล้วเราจะเข้าใจว่าความดีมีค่าแค่ไหน

หากเรารักษาระดับจิตอย่างเป็นธรรมชาติ รักความสงบและปล่อยวางจากสิ่งรอบกาย ไม่ควรยึดติดมากมายจนเกินไป ความกระหายใคร่อยากดี อยากเด่นที่เรามีกันอยู่ทุกคน เรารู้จักควบคุมให้อยู่ในสภาวะที่ปกติธรรมดาสามัญ อันควรพึงมีพึงได้ก็อาจจะเป็นประโยชน์กับชีวิตอย่างมากมาย พระพุทธองค์ตรัสว่า **"ยํ ลทฺธํ เตน ตุฏฺฐพฺพํ ได้สิ่งใดพึงพอใจในสิ่งนั้น"** อย่างนี้อยู่เป็นสุขแน่

แต่ถ้าเราปล่อยใจให้เป็นไปตามความอยาก กิเลสตัณหา ความทะเยอทะยานอยาก ไม่รู้จักพอ ตัวเราเองเราจะเป็นหนี้ทุกอย่างจนกลายเป็นทุกข์หนัก ดังพุทธภาษิตว่า **"อิณาทานํ ทุกขํ โลเก การกู้หนี้ เป็นทุกข์**

ในโลก" สุดท้ายคนรอบข้าง สิ่งแวดล้อมรอบตัวก็จะปรับเปลี่ยนไปตามความอยากที่เรามีไม่รู้จบ ยิ่งเราทำลายธรรมชาติรอบตัวมากเท่าไร ผลก็จะสะท้อนกลับมาให้เราได้รับทุกข์มากเท่านั้น

จงคิดเสมอว่า **"จงใช้ชีวิตด้วยสติ พอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ และจงยินดีกับทุกวินาทีของชีวิตที่ยังมีลมหายใจ"** ได้อยู่ทำความดีต่อไป

ถ้าเราสังเกตให้ดีบรรยากาศบนโลกของเรา มีมุมมองให้คิดมากมาย เราทุกคนรู้อยู่ว่า ถ้าหนาวมนุษย์ก็ร้องว่า **"โลกนี้หนาวจริง"** ถ้าร้อนมนุษย์ก็ร้องว่า **"โลกนี้ร้อนเกินไป"** แต่คนที่อยู่มุมหนาวก็ใช่ว่าจะหนาวอยู่เสมอไป พิจารณาให้ดีว่า **"เวลาเห็นเขาดี อย่าประมาท เวลาเห็นเขาร้าย อย่าไปโกรธ เพราะมันจะเกิดโทษในใจเรา ฝึกวางใจให้ธรรมดาแล้วเราจะเป็นสุข"** ตรงนี้ปืนจุดเปลี่ยนวิธีคิด

คนที่อยู่มุมร้อนก็เช่นกัน บรรยากาศของโลกมีร้อนๆ เท่านั้น คงไม่ต่างกับใจคนที่มีร้อนๆ หนาวๆ เหมือนใจคนมีร้อน มีเย็น บรรยากาศของชีวิตก็เป็นเช่นนั้น ย่อมทำให้คนร้อนๆ หนาวๆ เซื่องซึมเศร้าโศก หัวเราะร่าเริง ประเดี๋ยวหัวเราะ ประเดี๋ยวร้องไห้ ไม่แน่นอนเสียเลย เราจึงต้องคิดเสมอว่า **"จงมีชีวิตอยู่เพื่อปัจจุบัน และอย่าปล่อยให้ความรู้สึกที่เลวร้ายมาทำร้ายจิตใจเราเอง"** เท่านี้เป็นพอ



“คนเราเรียนรู้
จากความผิดพลาด
จากความล้มเหลว
ได้มากเท่าไร
มีโอกาสประสบ
ความสำเร็จมากเท่านั้น”



บรรณานุกรม

เทพเวที, พระ. (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) พจนานุกรมพุทธศาสตร์, โรงพิมพ์มหาจุฬาฯ กรุงเทพฯ, ๒๕๓๕

พุทธวรญาณ, พระ(มงคล วิโรจโน) เก็บเล็กผสมน้อย, โรงพิมพ์มหาจุฬาฯ กรุงเทพฯ, ๒๕๔๘

พุทธโฆสะ, พระ, ธัมมปทัฏฐกถา, มหามกุฏฯ, กรุงเทพฯ ๒๕๓๑

พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ, โรงพิมพ์มหาจุฬาฯ กรุงเทพฯ,๒๕๓๕

ศรีศากยอโศก, อานาปานสติสูตร, ธรรมสภา, ทวีวัฒนา กรุงเทพฯ

อินเตอร์เน็ตทั่วไป จาก E-mail เพื่อนๆ, เวปไซต์ต่างๆ



พิมพ์ครั้งที่ ๑
จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม ปี ๑๐/๒๕๕๘(สงวนลิขสิทธิ์)
พิมพ์ที่: โรงพิมพ์มุทิตา 475 ซ.สวนผัก 29 ตลิ่งชัน กทม. 10170



ออกแบบจัดหน้า: ว.ปัญญาวชิโร
พิสูจน์อักษร: ดร.นงลักษณ์ สะวานนท์
ติดต่อ: ว.ปัญญาวชิโร โทร. 086-521-6514
e-mail: t2_t@hotmail.com Fb: สนใจธรรม นำสุข

ISBN: 978-616-394635-5

ปริญญาแห่งชีวิตที่แท้จริง

ว.ปัญญาวชิโร



คุณใช้ชีวิตอย่างไร? คุณทำสิ่งดีอะไรบ้าง
เพื่อตัวเอง? คุณทำอะไรดีๆ บ้าง เพื่อผู้อื่น
หรือ ใช้เพียงเพื่อให้ชีวิตมีความสุข
ในทางผิดๆ โดยไม่คำนึงถึงอนาคตเลย